COTTO&CRUDO.it
www.cottoecrudo.it
Più di 6.500.000 di visitatori al mese!

Cucina tradizionale

Quaderni della nonna

Ricette con la Zucca

Tariffa R.O.C. - Poste Italiane Spa - Sped. In Abb. Post. - D.L. 353/2003 (conv. In L. 27.02.2004, n° 46), art. 1, comma 1, S/NA

Sprea EDITORI

Sommario dicembre/gennaio

La zucca: il dolce ortaggio invernale buono in tutte le preparazioni

Stuzzichini e primi piatti 9

Secondi e contorni 41

Antipasti e primi, secondi e contorni, torte salate e dolci

Il prossimo numero esce il 15 gennaio

STZZICHINI E PRIMI
SECONDI E CONTORNI
TORTE SALATE
DOLCI

PARTECIPA AL CONTEST! di Cotto e Crudo

Il nostro sito **Cotto&Crudo.it,** con oltre **6.500.000 di visite al mese**, è il portale delle tue ricette. Ogni mese mettiamo alla prova le tue doti da chef sfidandoti con i **nostri contest a tema.** Scoprili sul sito e **partecipa anche tu.** Le ricette più cliccate **verranno pubblicate** sulle nostre numerose testate di cucina! In palio per i vincitori anche il pratico grembiule firmato Cotto&Crudo.it!

COME *caricare* LE RICETTE

Caricare la tua ricetta è ancora più semplice e veloce con l'*Invio Semplificato*, bastano 3 mosse:

1) Collegati al nostro sito e manda la tua ricetta con "invio semplificato" in pochi minuti.

2) Carica il documento di testo con ingredienti, dosi e procedimento della tua ricetta oppure compila i box.

3) Inserisci l'immagine del piatto e clicca INVIA!

INVIO RICETTE SEMPLICE

NOME E COGNOME*:

EMAIL*:

TITOLO RICETTA:

INGREDIENTI E DOSI:

PREPARAZIONE:

ALLEGA FOTO* (INVIA ALMENO UNA FOTO DELLA TUA RICETTA):

(SCEGLI UN IMMAGINE RAPPRESENTATIVA E DI BUONA QUALITÀ MAX 8 MB)

Scegli file Nessun file selezionato

Scegli file Nessun file selezionato

Scegli file Nessun file selezionato

OPPURE, SE SEI PIU' COMODO ALLEGA LA TUA RICETTA IN WORD:

Scegli file Nessun file selezionato

(* CAMPI OBBLIGATORI)

INVIA

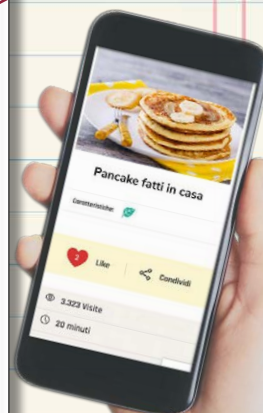
Inserisci il tuo nome e cognome

Inserisci la tua mail

Scegli il nome per la tua ricetta

Indica ingredienti e dosi della ricetta

Aggiungi la descrizione della tua ricetta, elencanto i passaggi

Carica le foto in .jpg o .png e in alta definizione

Scansiona il QRcode per accedere direttamente al sito.

Stuzzichini e primi

La zucca è un ortaggio estremamente versatile; il suo sapore dolce e la sua consistenza vellutata permettono abbinamenti di ogni genere In particolare i primi piatti, come sughi o come zuppe, sono il campo in cui maggiormente potrete sbizzarrire la fantasia.

Bruschetta con crema di zucca e formaggio di capra

per 2 persone

2 fette di **pane toscano**, 200 g di polpa di **zucca**, 100 g di **formaggio di capra**, 2 cucchiai di **olio EVO**, qualche fogliolina di **salvia**, 1 rametto di **rosmarino**, 1 spicchio d'**aglio**, 1 cucchiaio di **mandorle** tostate, **sale**

Tagliamo a tocchetti la polpa di zucca, condiamola con salvia e rosmarino, 1 cucchiaio di olio, una presa di sale e cuociamola coperta in una padella antiaderente per circa 15 minuti. **Una volta cotta, frulliamola** con tutto il condimento fino a ottenere una crema liscia. **Tagliamo a fette spesse** 1/2 cm il formaggio di capra. **Frulliamo le mandorle** grossolanamente (possiamo anche triturarle con il coltello o in un mortaio). **Affettiamo il pane toscano** (o casereccio) spalmiamolo con la crema di zucca, le fette di di formaggio di capra calde, la granella di mandorle e passiamo velocemente sotto il gril a 180° C per pochi minuti.

Piadina con polpettine di zucca

per 2 persone

2 piadine, 50 g di grano saraceno cotto, 50 g di zucca cotta, farina q.b. ,50 g di verza, ½ arancia, olio EVO - Per la salsa: 300 g di semi di girasole, olio di semi di girasole q.b., sale

In un'ampia padella antiaderente facciamo tostare i semi di girasole per alcuni minuti girandoli spesso affinchè non brucino.
Trasferiamoli nel mixer oppure nel tritatutto e tritiamo alla massima potenza.
Aggiungiamo a filo l'olio e ricominciamo a frullare fino a ottenere una crema liscia e densa, teniamola da parte.
Schiacciamo con la forchetta la polpa di zucca ben cotta, amalgamiamola con il grano saraceno, una presa di sale e un cucchiaio di farina fino a ottenere una consistenza che si lascia lavorare.
Con le mani unte di olio, formiamo quindi delle polpettine schiacciate che passeremo al forno caldo 200°C per 15 minuti circa. **Sforniamo e lasciamo intiepidire. Condiamo la verza** tagliata a julienne con un filo d'olio, un pizzico di sale e una spruzzata di succo d'arancia. **Infine, farciamo le piadine** (scaldate su una padella): spalmiamo di salsa ai semi di girasole, distribuiamo la verza e le polpettine di zucca.

da ricordare

Frittelle di polenta alla zucca

per 4 persone

250 g di **farina gialla** di mais bramata, 200 g di polpa di **zucca**, 2 cucchiai di **lievito** alimentare in scaglie, **olio extravergine** d'oliva, **sale**, 600 ml di **acqua**, 2 cucchiai di **farina di ceci**, 3 pacchetti di **crackers**, **olio di semi** di arachide (per friggere)

Lessiamo la polpa di zucca in una pentola con acqua e sale per 20 minuti. **In una casseruola facciamo bollire** 600 ml di acqua, saliamo e versiamo a pioggia la farina mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi.

Quando la farina avrà assorbito tutta l'acqua, utilizziamo un cucchiaio di legno per mescolare almeno 50 minuti.

Qualche minuto prima del termine della cottura, aggiungiamo la polpa della zucca e il lievito alimentare. **Versiamo la polenta** in una teglia rettangolare leggermente unta di olio, facciamola intiepidire, poi, con un coppapasta ricaviamo dei cerchi. **In una ciotola sbattiamo** 2 cucchiai di farina di ceci e aggiungiamo acqua quanto basta a formare una pastella. **Passiamo i cerchi di polenta** e zucca nella pastella e, successivamente, nel pangrattato fatto con i crackers frullati, infine adagiamoli in una teglia. **Scaldiamo abbondante olio** di arachidi, immergiamoci le crocchette, poche alla volta. **Friggiamo 2 minuti** per lato finché sono ben dorate. **Estraiamole con un mestolo** forato e adagiamole su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

Appena asciutte proviamo anche a metterci sopra una fettina sottile di formaggio (Fontina o Emmental) e a mangiarle così con l'aperitivo.

Bastoncini di zucca fritta

per 4 persone

500 g di **zucca**, 200 g **pangrattato**, 1 bicchiere di **latte**, 2 **uova**, **farina 00** q.b., **olio di semi** di arachide (per friggere), **sale**

Sul tagliere, con un coltello da cucina ben affilato, riduciamo la zucca a grandi spicchi.

Togliamo i semi e i filamenti interni, raschiamola leggermente per eliminare le parti fibrose e riduciamola a bastoncini sottili (come quelli realizzati per cucinare le patatine fritte).

Versiamo il latte in una casseruola, uniamo i bastoncini di zucca e facciamoli cuocere per qualche minuto a fuoco medio solo per farli leggermente ammorbidire.

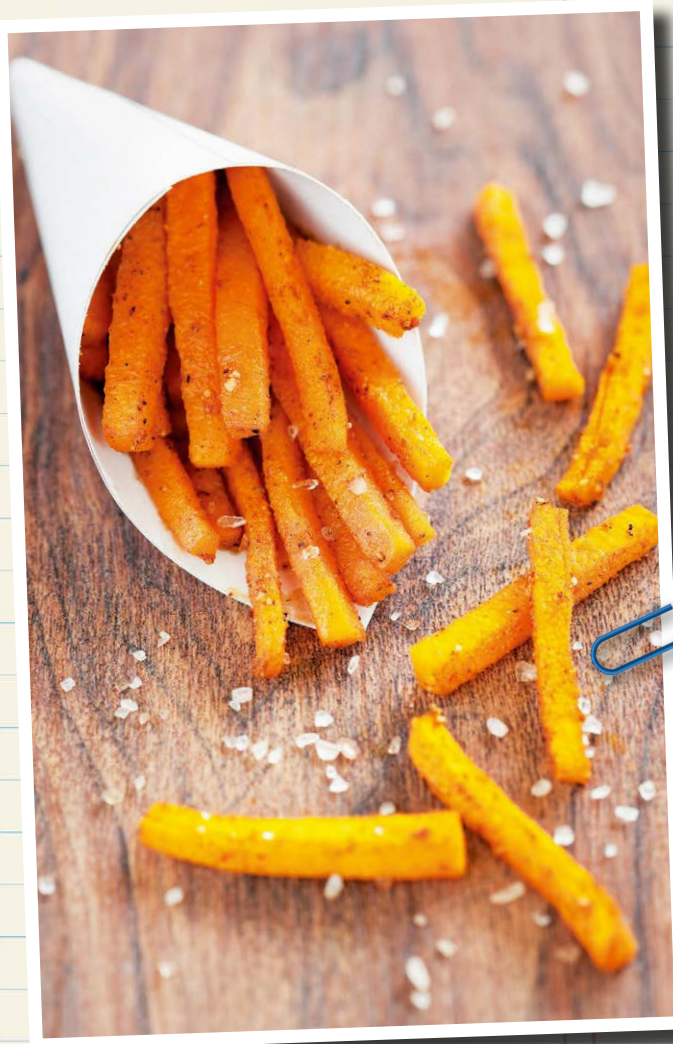
Quando saranno teneri, sgocciolìamoli e facciamoli raffreddare.

In una ciotola sbattiamo leggermente le uova con la forchetta e un pizzico di sale.

Prendiamo i bastoncini di zucca, passiamoli prima nella farina, poi nelle uova e per finire nel pangrattato premendo leggermente con le mani per fare aderire la panatura.

In una capiente padella antiaderente facciamo scaldare l'olio e friggiamo i bastoncini pochi alla volta su tutti i lati: devono risultare croccanti e dorati.

Scoliamoli con una schiumarola e facciamoli asciugare su carta da cucina, serviamoli caldi con l'aperitivo.

Ricordiamoci di salarli solo dopo averli fritti; è possibile anche dare maggior sapore spolverando con pepe o paprica.

"Tagliatelle" di zucca alle olive

per 2 persone

1 **zucca** butternut, 100 g di **olive nere**, 50 g di **semi di girasole**, 1/2 **cipolla**, 1 cucchiaio di **aceto balsamico**, **olio extra vergine** q.b., **sale**, succo di 1/2 **limone**, 1 cespo di **lattuga**, 1 manciata di **germogli** per guarnire

Per le tagliatelle: sbucciamo la zucca e dalla polpa ricaviamo delle strisce sottili aiutandoci con un pelapatate.

Versiamo nel boccale del robot da cucina le olive con i semi di girasole, la cipolla, l'aceto, il succo di limone e iniziate a frullare alla massima potenza aggiungendo olio quanto basta per ottenere una salsa cremosa.

Prepariamo un "letto" di lattuga mista condita con aceto balsamico, olio e un pizzico di sale in ogni piatto.

Disponiamo le "tagliatelle" crude, copriamole con la salsa alle olive e con i germogli.

Se il gusto "crudo" non piace, si possono sempre sbollentare le "tagliatelle" di zucca per un paio di minuti, in acqua leggermente salata e quindi scolarle.

Mini quiche alla zucca e spezie

per 6 persone

250 g di **pasta brisè**, 500 g di **polpa di zucca**, 100 g di **ricotta**, 1 cucchiaio di **lievito alimentare** in scaglie, 50 ml di **panna**, ½ cucchiaino di **curry** in polvere, ½ cucchiaino di **cumino** in polvere, ½ cucchiaino di **curcuma** in polvere, **olio EVO**, **pepe nero**, **sale**, **farina** q.b.

Scaldiamo il forno a 180°C, disponiamo la polpa di zucca tagliata a dadini su una teglia, irroriamola di olio, sale, pepe e cuociamola per 25 minuti.

Nel frattempo ricaviamo dalla pasta brisè 8 cerchi, aiutandoci con un coppapasta o un bicchiere, e disponiamoli negli stampini da crostatina unti con un po' di olio e infarinati leggermente.

da ricordare

Non appena la zucca è pronta lasciamo il forno acceso e frulliamola in un mixer con la ricotta e le spezie (cumino, curry, curcuma e pepe), il lievito alimentare in polvere e la panna.

Versiamo quindi un po' di composto frullato in ogni base e livelliamolo con il dorso di un cucchiaio.

Cuociamo le quiche per 30 minuti in forno a 180°C.

Queste quiche molto speziate possono essere servite sia come contorno sia come antipasto

Tortelli di zucca mantovani

per 6 persone

600 g di **pasta fresca** all'uovo, 1 kg di **zucca** pulita, 50 g di **mostarda** di frutta, 4-5 **amaretti**, 4 cucchiai di **Parmigiano** grattugiato per il ripieno + quello per servire q.b., , **noce moscata**, 80 g di **burro**, un ciuffo di **salvia**, **sale**, **pepe**

Tagliamo a grossi pezzi la zucca, disponiamoli sulla placca del forno e cuociamoli per 20 minuti a 180°C.
Tritiamo la mostarda e gli amaretti.
Schiacciamo la zucca con lo schiaccia patate e aggiungiamo il trito di mostarda, gli amaretti, il Parmigiano, la noce moscata, sale e pepe.
Disponiamo la sfoglia di pasta sul piano di lavoro, tiriamola sottile e posizioniamo le porzioni di ripieno ben distanziate tra loro su di una metà.

da ricordare

Pieghiamo la sfoglia sovrapponendo l'altra e sigilliamo con le dita i mucchietti di ripieno.
Tagliamo i tortelli con la rotella dentellata, cuociamoli e condiamoli semplicemente con burro fuso profumato con la salvia e tanto Parmigiano grattugiato.

Piatto tipico della tradizione contadina mantovana: la zucca, infatti, costava poco, a differenza della carne, indispensabile per il ripieno dei classici tortellini, cibo della festa nelle case dei ricchi.

Tortelli di zucca al pesto di rucola e amaretto

per 4 persone

400 g di **pasta all'uovo**, ¼ di **zucca**, 2 **amaretti**, 1 **cipolla**, 20 g di **burro**, **sale** e **pepe**, 2 cucchiai di **Parmigiano** grattugiato, **brodo** q.b. - **Per il condimento:** 200 g di **rucola**, 50 g di **ricotta** affumicata, 140 ml d'**olio extravergine** di oliva, 20 g di **burro**, **amaretti** q.b.

da ricordare

Stufiamo la cipolla tritata con 20 g di burro, uniamo la polpa di zucca mondata e tagliata a dadini, bagniamo con poco brodo e portiamo a cottura per 15 minuti.

Frulliamo la zucca con 2 cucchiai di Parmigiano grattugiato, gli amaretti sbriciolati, sale e pepe.

Con il ripieno farciamo la sfoglia tirata sottile, formando tanti tortelli sino a esaurimento degli ingredienti.

Mondiamo e laviamo la rucola, poi asciughiamola delicatamente.

Sbollentiamone metà in acqua salata per pochi minuti, scoliamo e raffreddiamo in acqua e ghiaccio per mantenere il verde brillante delle foglie.

Mettiamo in un recipiente la rucola sbollentata e quella fresca, tritiamo tutto con un mixer a media velocità unendo l'olio, un cucchiaio di Parmigiano e la ricotta a dadini.

Lessiamo i tortelli in abbondante acqua bollente salata, scoliamoli delicatamente con una schiumarola, poniamoli nei piatti e condiamo con il burro fuso, il pesto di rucola e una spolverata di amaretti sbriciolati finemente.

Gli amaretti sono un biscotto tipico della tradizione in Piemonte, Lombardia ed Emilia Romagna, anche se sono spesso molto diversi tra loro.

Lasagne alla crema di zucca con radicchio

per 4 persone

300 g di **sfoglia per lasagne**, 2 **porri**, 2 cespi di **radicchio**, 500 g di polpa di **zucca**, **Parmigiano** reggiano q.b., **olio extra vergine** d'oliva, **sale**, **pepe** nero, 4 fette di **Emmenthal**, **erbe** o **germogli** freschi (per decorare) - **Per la besciamella:** 50 g di **farina**, 500 ml di **latte**, 1 cucchiaio di **noce moscata**, **sale**, **pepe** nero

Cuociamo la zucca tagliata a dadini al vapore per 15 minuti.

Puliamo i cespi di radicchio, tagliamoli a striscioline e stufiamoli con i porri puliti e affettati a rondelle in un tegame capiente con due cucchiai di olio, sale e pepe per 10 minuti circa.

Tostiamo la farina a fiamma bassa in una casseruola senza aggiungere grassi.

Versiamo il latte a filo e cuociamo per 10 minuti, mescolando con una frusta; aggiungiamo il sale, il pepe e abbondante noce moscata.

Copriamo il fondo di una pirofila con un velo di questa besciamella poi disponiamo uno strato di pasta (fatta sbollentare se secca).

da ricordare

Aggiungiamo su questa uno strato di verdure, una parte di dadini di zucca e poca besciamella.

Spolverizziamo con 1 cucchiaio di Parmigiano grattugiato e proseguiamo gli strati fino a esaurire gli ingredienti.

Cuociamo le lasagne in forno già caldo a 180°C per 40 minuti.

Una volta estratta dal forno copriamola con le fette di Emmenthal e i germogli prima di servirla.

Lasagne di zucca e salsiccia

per 4 persone

300 g di **lasagne** fresche, 300 g di **zucca**, 300 g di **salsiccia**, 200 ml di **besciamella**, 200 g di **Scamorza** affumicata, 60 g di **Parmigiano** grattugiato, ½ **cipolla**, **sale**, **olio EVO**

Puliamo la zucca eliminando buccia e semi e tagliamola a cubetti.

Facciamo rosolare in una pentola la cipolla tritata con l'olio, aggiungiamo la zucca tagliata a cubetti e l'acqua calda fino a coprirla completamente.

Saliamo e cuociamo a fiamma media fino a che la zucca si sarà ammorbidita; quindi frulliamola con un mixer a immersione.

Facciamo soffriggere in una padella con un cucchiaio di olio la salsiccia privata della pelle e sbriciolata, quindi aggiungiamola nella pentola della zucca.

In una teglia versiamo alcuni cucchiai di questo composto e adagiamoci sopra uno strato di sfoglie di lasagna (precedentemente sbollentate o lessate a secondo del tipo).

Condiamo con la crema di zucca, il formaggio grattugiato, la besciamella e la Scamorza tagliata a pezzetti.

Ripetiamo la composizione degli strati con le sfoglie di lasagne e il condimento, fino a esaurire gli ingredienti, terminando con besciamella e Parmigiano.

Cuociamo le lasagne in forno ventilato preriscaldato a 180°C per 30 minuti; sforniamo e lasciamo intiepidire prima di servire.

Risotto ai funghi con crema di zucca e carciofi

per 4 persone

320 g di **riso** Carnaroli, 350 g di funghi **champignon**, 200 g di **zucca** mantovana, 2 **carciofi**, 1 mazzetto di **prezzemolo**, 2 spicchi di **aglio**, 2 **scalogni**, 1 cucchiaino di **curcuma** macinata, 2 cucchiai di **lievito** alimentare in scaglie, 1 l di **brodo** vegetale, **olio extravergine** di oliva q.b., **sale**, **pepe** nero

Puliamo i funghi e tagliamoli a fette spesse.

Sbucciamo gli spicchi d'aglio, schiacciamoli e facciamoli rosolare in una padella con 2 cucchiai d'olio, aggiungiamo i funghi e 1/2 mazzetto di prezzemolo tritato finemente.

Saltiamoli a fuoco medio e cuociamoli finché il liquido che avranno rilasciato sarà riassorbito.

Intanto, tagliamo a fette la zucca, eliminiamo la buccia esterna e i semi interni, poi tagliamola a dadini.

Mondiamo i carciofi, eliminiamo le parti più coriacee e tagliamoli a spicchi sottili.

Scaldiamo un filo di olio in una casseruola capiente facendovi rosolare delicatamente gli scalogni tritati e la curcuma.

Uniamo i dadini di zucca e i carciofi, copriamo con il brodo vegetale, aggiungiamo il prezzemolo rimanente sminuzzato e saliamo appena.

Copriamo e portiamo a cottura le verdure, infine passiamo il tutto con un frullatore a immersione e insaporiamo la crema con il lievito alimentare e una spolverata di pepe.

Uniamo a questa crema al riso e 1 o 2 mestoli di brodo caldo, quindi portiamo a cottura il riso a fiamma media, aggiungendo brodo. A cottura ultimata, togliamo la casseruola dal fuoco, uniamo i funghi, lasciamo riposare 2 minuti mescoliamo bene e serviamo.

Risotto con zucca, castagne e spinaci

per 4 persone

320 g di **riso** Roma, 500 g di **zucca** Delica, 200 g di **castagne** già lessate, 1 manciata di **spinacini**, 300 ml di **brodo** vegetale, 1 **scalogno**, 2 rametti di **rosmarino**, **vino bianco** q.b., **sale e pepe**, **olio EVO**, q.b., 2 cucchiai di **Parmigiano** grattugiato

Tagliamo la zucca a fette spesse, poi, ciascuna fetta a metà in modo da ottenere dei triangoli.
Eliminiamo la buccia esterna della zucca, poi tagliamola a dadini.
Scaldiamo 3 o 4 cucchiai di olio in una casseruola capiente, aggiungiamo lo scalogno affettato finemente.
Uniamo il riso, mescoliamo per farlo tostare un paio di minuti.

da ricordare

Sfumiamo con un bicchiere di vino bianco, aggiungiamo la zucca e versiamo un mestolo di brodo vegetale caldo.
Mescoliamo e proseguiamo la cottura per 15 o 18 minuti sempre aggiungendo brodo fino a quando il riso lo assorbe.
A metà cottura **uniamo le castagne** precedentemente bollite con il rosmarino, gli spinacini e regoliamo di sale e pepe.
Usiamo il brodo per regolare la consistenza del risotto.
Spegniamo il fuoco, cospargiamo di Parmigiano, lasciamo riposare 2 minuti, quindi mescoliamo bene e serviamo.

Crema di zucca

per 6 persone

1 kg di **zucca gialla**, 1 **porro**, 3 **patate**, 1 l di **brodo** vegetale, 1 rametto di **rosmarino** o **prezzemolo**, **olio extravergine**, **sale** e **pepe**, **panna** liquida

Puliamo il porro e tagliamolo a rondelle.
Mettiamolo in un tegame con un po' di olio e un filo di acqua e facciamolo appassire.
Puliamo la zucca eliminando la buccia, i semi e i filamenti e sbucciamo le patate.
Ricaviamo 4-5 strisce sottili dalla zucca e tagliamo a pezzi quella rimanente.
Tagliamo anche le patate.
Aggiungiamo zucca e patata a pezzi al porro e copriamo con un coperchio.
Facciamo ammorbidire zucca e patata aggiungendo il brodo.
Cuociamo a fuoco lento, coperto.
Quando zucca e patate sono cotte, spegniamo e mettiamo tutto nel mixer insieme agli aghi di rosmarino lavati o al prezzemolo.
Frulliamo fino a ottenere una crema densa e omogenea, aggiustiamola di sale.
Friggiamo in poco olio le strisce di zucca.
Sistemiamo la crema nei singoli piatti e, con la panna, creiamo dei cerchi concentrici sulla superficie.
Con uno stuzzicadenti "tiriamo" verso il basso e verso l'alto alternativamente la striscia di panna per creare la decorazione.
Decoriamo con una striscia di zucca fritta e un rametto di prezzemolo o rosmarino; serviamo con pepe a parte.

Crema semplice di zucca e castagne

per 6 persone

1 kg di **zucca**, **olio EVO** q.b., 500 g di **castagne**, **semi misti** q.b. (zucca, girasole, sesamo, lino) **sale**, **pepe**

Tagliamo in pezzi la zucca dopo averla lavata e privata dei semi.
Cuociamola al vapore fino a che non sia diventata molto morbida (20 minuti circa).
Frulliamo la polpa della zucca fino a ottenere una crema liscissima.
Uniamo l'olio, aggiustiamo di sale e rimestiamo il tutto per circa 1 minuto.
Incidiamo le castagne e cuociamole al vapore per circa 25 minuti.

Soltanto una volta che la cottura sarà ultimata, priviamole della buccia.
In una padella, facciamo saltare le castagne e i semi con un cucchiaio di olio.
Togliamole dal fuoco quando avranno preso un bel colore dorato.
Versiamole quindi sulla crema di zucca, utilizzando un cucchiaio.
Condiamo con un filo di olio extravergine di oliva, pepe e il sale se serve.

I semi di lino contengono particolari proteine, acidi grassi, fibre, proteine, amminoacidi e antiossidanti, sostanze che conferiscono loro le capacità di depurare, di regolarizzare l'intestino, di stimolare il sistema immunitario e prevenire le intolleranze.

Gnocchi di zucca e mela

per 4 persone

Per gli gnocchi: 250 g di **farina integrale** di grano duro, 250 g di **semola di grano duro**, 100 g di **farina di grano tenero** tipo 0, 25-30 g di **funghi secchi**, 150 g di **patate**, 100 g di **zucca**, 150 g di **mele**, 100 g d'**acqua**, ½ cucchiaino di **cannella** in polvere, ½ cucchiaino di **coriandolo** in polvere, **sale**

Per il condimento: 1 **cipolla**, 2 cucchiai di **semi di zucca**, 40 g di **zucca**, 4 cucchiai **olio EVO**, 4 cucchiai di passata di **pomodoro**, ½ cucchiaino di **cannella**, ½ cucchiaino di **coriandolo** in polvere, **sale**

Per decorare: 1 **mela**, 1 cucchiaio di **semi di zucca**, 20 g di **zucca**

Inseriamo in un frullatore le tre farine e i funghi secchi; frulliamo fino a ottenere una polvere. Mettiamo in un pentolino le patate, la polpa di zucca e le mele affettate, uniamo l'acqua, il sale e portiamo a bollore.

Quando il composto è pronto, aggiungiamo cannella, coriandolo e frulliamo il tutto con un mixer fino a ottenere una purea; poniamola in una ciotola, uniamo la farina ai funghi, un pizzico di sale e impastiamo per ottenere un composto compatto ma morbido. Lasciamolo riposare per 20 minuti coperto.

Prendiamo un po' di impasto e arrotoliamolo sul tagliere con le mani fino a ottenere un bastoncino lungo e sottile.

Tagliamo dei pezzettini di 1 centimetro, cospargiamoli di farina e sistemiamoli su di un canovaccio pulito; mettiamo a bollire acqua salata, versiamoci gli gnocchi e lasciamoli cuocere per circa 2 minuti.

Prepariamo il sugo: in una padella versiamo 3 o 4 cucchiai di olio e facciamo imbiondire la cipolla.

Aggiungiamo 2 cucchiai di semi di zucca, la zucca tagliata a julienne molto sottile, la cannella e il coriandolo in polvere, regoliamo di sale e lasciamo insaporire.

Versiamo 3 o 4 cucchiai di polpa di pomodoro, un mestolo di acqua di cottura degli gnocchi e lasciamo insaporire a fiamma vivace.

Quando gli gnocchi sono cotti, togliamoli con un mestolo forato e versiamoli nella padella con il sugo.

Se necessario, aggiungiamo un po' di acqua di cottura per mantecare bene.

Decoriamo con cubetti di mela, zeste di zucca e qualche seme di zucca.

Gnocchi di zucca, funghi e radicchio

per 2 persone

Per gli gnocchi: 180 g di **patate**, 80 grammi di **polpa di zucca**, 150 g di **farina**, **sale**
Per la salsa: 250 g di **funghi** pioppini, 1 cespo di **radicchio** di Chioggia, 1/2 **cipolla** rossa, **peperoncino** q.b., 1 mazzetto di **erbe aromatiche**, **olio EVO**, **sale**

Lessiamo le patate con la buccia in acqua bollente salata per circa 40 minuti; sbucciamole e schiacciamole, quindi lasciamo raffreddare.
Puliamo dai semi la zucca, poi facciamola cuocere a pezzetti in una padella con poca acqua; saliamola e facciamola andare finché non sarà ben ammorbidita (circa 15 minuti).
Una volta cotta schiacciamola con lo schiacciapatate e lasciamo raffreddare.
Prepariamo il sugo: affettiamo la cipolla, puliamo e tagliamo i funghi e il radicchio.
In una padella facciamo scaldare l'olio e rosoliamo la cipolla con il peperoncino (se piace) e le erbe aromatiche; aggiungiamo il radicchio e, dopo poco, i funghi.
Saliamo un po' e mescoliamo continuando la cottura a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto e, se necessario, aggiungiamo ancora un po' di acqua.
da ricordare
Prepariamo gli gnocchi prendendo le puree di patate e di zucca, saliamo e iniziamo a impastare, aggiungendo la farina un po' per volta.
Attenzione con la farina l'impasto non deve assorbirne troppa.
Prendiamo ora un pezzo dell'impasto e lavoriamolo a forma di cilindro di circa 1,5 cm di diametro; tagliamolo a pezzetti di un paio di centimetri.
Infariniamoli e passiamoli uno a uno sul retro di una forchetta per creare il tipico disegno che permetterà al sugo di attaccare.
Cuociamo gli gnocchi in acqua salata fino a che non verranno a galla, scoliamoli, poi condiamoli con il sugo di funghi e radicchio.

Malloreddus con zucca e noci

per 4 persone

400 g di **gnocchetti sardi**, 250 g di **zucca**, 150 g di **salame**, 40 g di **noci**, 125 g di **panna**, 40 g di **Pecorino** sardo, 30 g di **burro**, 40 ml di **olio extravergine** d'oliva, 1 l di **brodo**, 1 bicchiere di **Marsala** secco, 1 **cipolla**, 1 spicchio d'**aglio**, **maggiorana**, **pepe**.

da ricordare

Preriscaldiamo il forno a 220°C e facciamo ammorbidire la zucca sbucciata, privata dei semi e tagliata a pezzi della stessa dimensione per 10 minuti circa.

Tritiamo la zucca intiepidita con aglio e cipolla, fino a ottenere una crema compatta.

In un tegame con un filo d'olio e il burro, mettiamo il passato di zucca, aggiungiamo il salame a dadini e gli gnocchetti sardi.

Aggiungiamo anche il Marsala e, quando inizia a evaporare, uniamo il brodo caldo, continuando ad aggiungere brodo poco alla volta fino a cottura ultimata, cioè per circa 20 minuti.

Tritiamo 2/3 delle noci nel mixer.

Togliamo la pasta dal fuoco e "mantechiamola" unendo la panna, le noci, il pepe nero macinato, le foglioline di maggiorana e, in ultimo, il Pecorino.

Passiamo in forno caldo a gratinare per circa 10 minuti, unendo le noci intere rimaste.

Cannelloni di zucca con porcini

per 6 persone

400 g di pasta per **lasagne all'uovo**, 400 g di **zucca**, 300 g di **porcini** freschi, 150 g di **Robiola** stagionata, 70 g di **Parmigiano**, **olio extravergine** di oliva, 300 ml di **latte**, 30 g di **farina**, 30 g di **burro**, 2 spicchi di **aglio**, **noce moscata salvia rosmarino**, **sale**, **pepe**

Sbucciamo la zucca, priviamola di semi e filamenti interni e tagliamola a dadini.
In una padella mettiamo un goccio di olio con uno spicchio di aglio, qualche foglia di salvia e qualche ago di rosmarino, facciamo dorare; dopodiché aggiungiamo la zucca, sale, pepe e cuociamo coperto aggiungendo anche un mestolino di acqua fino a quando sarà morbida.
Puliamo i funghi sotto acqua corrente strofinando con una spazzolina pulita.
Tagliamoli a fettine sottili, scaldiamo una padella antiaderente con un goccio di olio e lo spicchio di aglio rimasto e tuffiamoci i funghi: facciamoli dorare da tutte le parti per 5 minuti, saliamo, pepiamo e spegniamo.
Con una forchetta riduciamo la zucca in purea, aggiungiamo i funghi e metà della Robiola tagliata a dadini; regoliamo di sale e pepe.
Lessiamo i fogli di pasta per pochi secondi in acqua bollente poi mettiamoli in acqua fredda, dopodiché scoliamoli e tagliamoli delle dimensioni adatte per i cannelloni.
Su ogni striscia di pasta mettiamo della farcia e arrotoliamo su se stessa la pasta.
Prepariamo ora la besciamella sciogliendo in un padellino il burro con la farina e unendo poi il latte tiepido con sale, pepe e noce moscata fino a bollore, mescoliamo con una frusta cuocendo per altri 2 minuti.
Aggiungiamo la Robiola rimasta, mescoliamo e mettiamone qualche cucchiaiata sul fondo della pirofila; adagiamoci sopra i cannelloni, versiamo generosa besciamella e rifiniamo con il Parmigiano grattugiato.
Cuociamo in forno caldo a 180°C per circa 25 minuti.

da ricordare

Vellutata dei Gonzaga

per 4 persone

500 g di polpa di **zucca** mantovana, 1 l di **brodo** vegetale, scorza di 1 **arancia**, **cannella** q.b., 1 **cipolla** bianca, 2 **patate**, **sale**, **olio extra vergine** d'oliva, **pepe** nero, 60 g di **farina di mandorle**, rametti di **rosmarino fresco**

Spelliamo e tritiamo la cipolla, sbucciamo e tagliamo a dadini le patate e tagliamo la polpa della zucca in pezzi.
Versiamo tutto in una pentola capiente e copriamo le verdure con il brodo ricordandoci di tenerne da parte un po' se dovesse asciugarsi troppo.
Portiamo a ebollizione e cuociamo per 20 minuti mescolando.

La cottura è terminata quando la zucca e le patate sono tenere.
Spegniamo il fuoco e utilizzando un frullatore a immersione frulliamo le verdure (o trasferiamole in un mixer da cucina).
Accendiamo la fiamma al minimo e aggiungiamo la farina di mandorle.
Insaporiamo la vellutata con la cannella in polvere, la scorza di arancia, il pepe, il sale e mescoliamo con un cucchiaio di legno.
Distribuiamo la vellutata nei piatti fondi, irroriamo con un filo di olio e guarniamo con qualche rametto di rosmarino.

Per dare il tocco finale possiamo anche usare mandorle tostate e frullate, oppure farina di nocciola e persino, se piace, della farina di cocco.

Vellutata di zucca allo zenzero

per 6 persone

300 g di **polpa di zucca**, 1 **carota**, 2 coste di **sedano**, 1 **cipolla**, 2 cucchiai di **semi misti** (girasole, zucca), 1 cucchiaino di **zenzero** grattugiato, 70 g di **noci** Pecan, **olio extravergine** di oliva, **sale** e **pepe** nero

Mettiamo nel bicchiere del frullatore la polpa di zucca tagliata a dadini, la carota grattugiata, il sedano tritato finemente, la cipolla, le noci Pecan sgusciate e i semi misti, poi aggiungiamo lo zenzero e versiamo 300 ml circa di acqua.

da ricordare

Frulliamo fino a ottenere un composto cremoso.

Portiamolo a bollore, quindi condiamolo con un filo di olio, regoliamo di sale e pepe macinato al momento e serviamo.

Preparata così è molto dietetica; possiamo renderla più saporita usando del buon brodo al posto dell'acqua, oppure unendo dello yogurt alla fine.

Ravioli di zucca gratinati

per 4 persone

400 g di **farina "00"**, 300 g di **zucca** mantovana, 200 g di **patate**, 50 g di **zucchero semolato**, 40 g di **Grana padano** grattugiato, 2 **uova** + 2 **tuorli di uova sodi**, 70 g di **burro**, 2 cucchiai di **semi di papavero**, 1 cucchiaino di **cannella** in polvere, ½ cucchiaino di **zenzero** in polvere, **sale**

Lessiamo separatamente la zucca e le patate, sbucciate e ridotte a pezzi, scoliamole e passiamole al passaverdure raccogliendo il purè di entrambe in una casseruola.
Uniamo 20 g di burro e facciamo asciugare su fuoco vivace mescolando continuamente con un cucchiaio di legno.
Facciamo raffreddare il composto, incorporiamo i tuorli sodi passati al setaccio, lo zucchero, la cannella e lo zenzero.

Su un piano di lavoro prepariamo la pasta lavorando la farina, le uova sgusciate, qualche cucchiaio di acqua e una presa di sale.
Tiriamola molto sottile con un mattarello e dividiamola in due sfoglie uguali.

da ricordare

Distribuiamo sopra a una delle sfoglie la farcia a mucchietti, ricopriamo con la sfoglia rimasta e pressiamo i bordi per farla aderire bene.
Ritagliamo i ravioli, lessiamoli al dente in acqua bollente salata, estraiamoli con una schiumarola e distribuiamoli in quattro cocotte monoporzione.
Condiamo con il burro fuso e cospargiamo di Grana e semi di papavero; quindi gratiniamo in forno a 180°C per 10 minuti.

La cottura in forno garantisce un consistenza particolare a questi ravioli; si deve formare una crosta dorata e saporita.

Ravioli di patate e zucca

2 **patate** gialle, 600 g di polpa di **zucca** già cotta, 350 g di **farina**, 70 ml di **yogurt**, 1 **uovo**, 4 **amaretti**, 80 g di **Grana padano**, 40 g di **margarina** vegetale, ½ cucchiaino di **lievito di birra** in polvere, 1 ciuffo di **salvia**, **pepe**, **sale**

Laviamo le patate e cuociamole in acqua salata per 35 minuti, scoliamole e peliamole.

Passiamole poi allo schiacciapatate per ottenere una purea che disporremo sul piano di lavoro a fontana.

Uniamo al centro la farina, 40 ml di yogurt, l'uovo sgusciato e il lievito sciolto in poca acqua.

Impastiamo gli ingredienti e stendiamo il composto sul piano di lavoro infarinato tirandolo all'altezza di circa 3 mm.

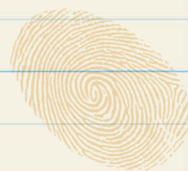
In una ciotola raccogliamo la polpa di zucca lessata e passata al setaccio, uniamo lo yogurt rimasto, metà del Grana grattugiato, gli amaretti spezzettati finemente, regoliamo di sale e pepe.

Distribuiamo il composto di zucca a mucchietti sopra metà della pasta di patate, adagiamoci sopra l'altra metà di sfoglia e, con un coppapasta, ricaviamo i ravioli.

Schiacciamo bene i bordi e cuociamoli in acqua salata bollente, appena cotti verranno a galla.

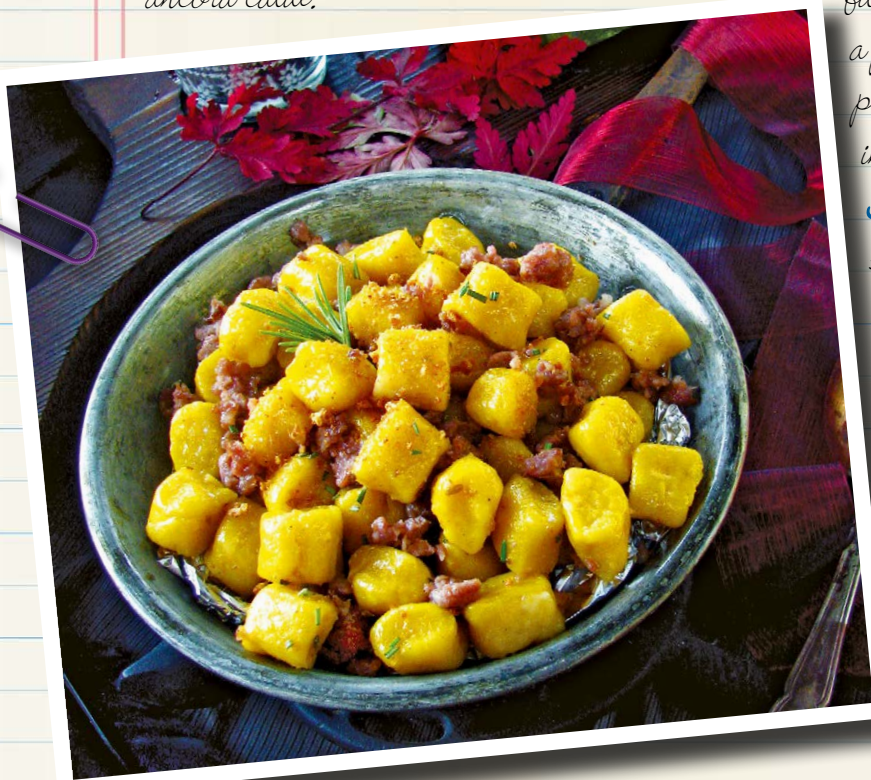
Scaldiamo in un tegame la margarina con la salvia e versiamola poi sui ravioli, cospargendo con il Grana rimasto.

Per il condimento si può usare anche burro oppure olio extravergine, a seconda dei gusti.

Gnocchi di zucca e salsiccia

300 g di **zucca**, 300 g di **patate**, 300 g di **farina "00"**, 1 **tuorlo**, 30 g di **Parmigiano** grattugiato, 300 g di **salsiccia**, qualche ago di **rosmarino**, **olio extravergine** di oliva, **sale** e **pepe**, **noce moscata**

Puliamo la zucca, eliminiamo la scorza e i semi e tagliamola a pezzetti: cuociamola poi in un cartoccio di carta d'alluminioi in forno a 200°C finché sarà morbida (circa un'ora).
Una volta estratta, schiacciamola con una forchetta e teniamo la polpa da parte.
Intanto lessiamo le patate, sbucciamole e passiamole allo schiacciapatate ancora calde.
Aggiungiamole alla polpa di zucca.
Lavoriamo il composto aggiungendo anche il formaggio grattugiato, sale, pepe, noce moscata e il tuorlo d'uovo.
Trasferiamo il tutto su una spianatoia e incorporiamoci la farina lavorando fino a che non otterrete una palla omogenea.
Tagliamo delle fette dall'impasto, lavoriamole con le mani ricavandone dei filoncini e questi dividiamoli a pezzetti regolari passandoli poi nella farina e adagiandoli infine su un vassoio infarinato.

da ricordare

Spelliamo la salsiccia, spezzettiamola e rosoliamola in un padellino antiaderente con un po' di olio e qualche ago di rosmarino fino a quando sarà ben dorata.
Cuociamo gli gnocchi in abbondante acqua salata, scoliamoli e condiamoli con il sugo di salsiccia preparato.

Gnocchi di zucca con crema di fagioli

per 4 persone

500 di **zucca** Delica, 2 **patate**, 4 cucchiai di **lievito** alimentare in scaglie, 50 g di **farina semintegrale** di tipo 2, 1 pizzico di **noce moscata** macinata, 1/2 bicchiere di **latte**, 5-6 foglie di **salvia**, 1 rametto di **rosmarino**, 200 g di **fagioli** dall'occhio lessati, 1 spicchio di **aglio**, **olio extravergine** di oliva q.b., **sale**, **pepe** nero

Lessiamo le patate finché si rompono, poi scoliamole, lasciamole intiepidire, sbucciamole e schiacciamole con uno schiacciapatate.

Tagliamo la zucca a spicchi, priviamola di semi e della scorza, mettiamo la polpa in un unico strato su di una teglia foderata di carta forno, condiamo con un filo di olio, una spolverata di sale e pepe.

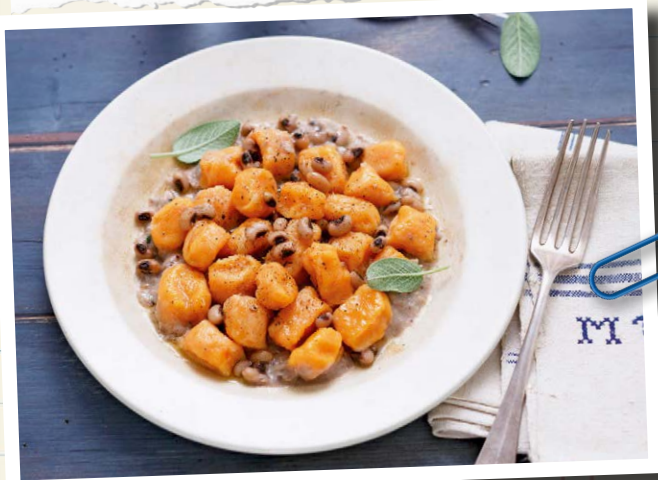
Copriamola con della carta forno e inforniamo a 180°C per circa 30 minuti, fino a quando è morbida.

Scaldiamo a fuoco basso 2 cucchiai di olio in una padella, aggiungiamo gli aghi di rosmarino tritati, le foglie di salvia, l'aglio affettato e lasciamo insaporire.

Aggiungiamo i fagioli dall'occhio, il lievito e il latte, insaporiamo per altri 2-3 minuti, poi togliamo dal fuoco e facciamo intiepidire, togliamo l'aglio e frulliamo metà.

Preleviamo la polpa di zucca e schiacciamola con una forchetta, uniamo le patate, la noce moscata grattugiata, la farina il lievito e un pizzico di sale; impastiamo fino a ottenere un panetto.

Infariniamo la spianatoia, formiamo dei rotoli sottili e tagliamoli a tocchetti, infariniamoli leggermente, poi cuociamo gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata; quando saliranno a galla scoliamoli e condiamoli con la crema di fagioli.

I fagioli dall'occhio si riconoscono facilmente dalla piccola macchia nera, appunto l'occhio, che hanno sulla parte laterale (nel punto in cui erano uniti al baccello) che li rende davvero caratteristici.

Crema di zucca con chicche gratinate

per 4 persone

150 g di **farina "00"**, 300 g di **zucca**, 150 g di **brodo** vegetale, 100 g di **latte**, 50 g di **burro**, 20 g di **Parmigiano** grattugiato, 3 **uova**, **noce moscata**, **pepe** in grani, **sale**, **amaretti** sbriciolati (per decorare)

Tagliamo la zucca a pezzetti e lessiamola per 20 minuti.
Intanto, in una casseruola, portiamo a ebollizione il latte con burro, sale e 100 ml d'acqua.
Aggiungiamo la farina setacciata e mescoliamo fino a che il composto si staccherà dalle pareti.

Togliamo dal fuoco e versiamo su un vassoio a raffreddare; appena freddo mettiamolo in una ciotola e, con una frusta elettrica, incorporiamo le uova, il Parmigiano, la noce moscata, sale e pepe.
Infine, mettiamo il composto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia e formiamo le chicche facendole cadere in una pentola con acqua bollente salata; appena vengono a galla, scoliamole con una schiumarola.
Ora riprendiamo la zucca lessa e, in un mixer, frulliamola con brodo vegetale, sale e pepe più o meno densa a seconda dei nostri gusti.
Dividiamo la crema di zucca in piatti o scodelle da forno, aggiungiamo le chicche, copriamo con amaretti sbriciolati e gratiniamo a 220°C finché la pasta sarà dorata.

da ricordare

Una variante prevede di gratinare le chicche dopo averle condite con la salsa di zucca e coperte di Parmigiano e amaretti.

Zuppa di cereali misti e zucca

per 4 persone

250 g di **cereali misti** (orzo, farro, riso, miglio, segale), 1 l di **brodo** vegetale, 200 g di polpa di **zucca**, 200 g di **spinaci** novelli, 2 **cipolle**, 2 foglie d'**alloro**, 1 ciuffo di **timo**, 1 ciuffo di **maggiorana**, 2 cucchiai di **olio EVO**, 1 pizzico di **curcuma** in polvere, **sale** q.b.

Laviamo il mix di cereali sotto acqua corrente, versiamolo in una ciotola, aggiungiamo l'acqua e lasciamolo in ammollo per una notte. **Quindi, scoliamo i cereali** e facciamoli soffriggere qualche minuto in olio d'oliva con le cipolle tritate finemente e un pizzico di sale. **Uniamo il brodo vegetale**, l'alloro e cuociamo per circa 30 minuti, aggiungiamo poi la polpa di zucca e le erbe aromatiche spezzettate, nonché la curcuma in polvere; saliamo. **Cuociamo la zuppa** per altri 20 minuti, quindi uniamo gli spinaci novelli e lasciamo riposare il tutto coperto per qualche minuto prima di servire.

Regoliamo lo spessore della zuppa con il brodo vegetale a seconda dei nostri gusti

Gemelli alla zucca e spinacini

per 4 persone

400 g di **pasta** tipo gemelli, 500 g di polpa di **zucca**, 1 **peperoncino** fresco, 60 g di **spinacini**, scorza di 1 **limone**, 1 spicchio di **aglio**, **olio extra vergine** d'oliva, **pepe** nero, **sale**, foglie di **salvia**

Tagliamo la zucca a dadini, adagiamoli in una teglia, condiamoli con olio, sale, pepe e cuociamoli in forno preriscaldato per 20 o 30 minuti a 180°C.

In un tegame capiente scaldiamo 2 cucchiai di olio, uniamo lo spicchio di aglio spellato e schiacciato, il peperoncino tritato sottilissimo, i dadini di zucca e facciamo insaporire un paio di minuti.

Cuociamo la pasta in abbondante acqua salata e scoliamola al dente conservando un mestolo di acqua di cottura.

Versiamo la pasta nella padella con la zucca, aggiungiamo gli spinacini puliti, la scorza di limone e saltiamo il tutto qualche istante bagnando con l'acqua di cottura tenuta da parte.

Serviamo condendo con un filo di olio e qualche foglia di salvia.

Volendo dare un tocco particolare le foglie di salvia potrebbero essere fritte in poco olio diventando così un condimento croccante.

Penne "inzuccate"

per 4 persone

400 g di polpa di **zucca**, 320 g di **penne** integrali, 1 **cipolla**, **semi di zucca** q.b., 1 bicchiere di **latte**, 2 cucchiaini di **lievito** alimentare, **pepe** nero, **olio extra vergine** d'oliva, **sale**

In una pentola capiente facciamo appassire la cipolla spellata e affettata con qualche cucchiaio di olio.
Uniamo la zucca tagliata a dadini, saliamo e pepiamo.
Aggiungiamo 2 mestoli di acqua e facciamo cuocere bene la zucca finché è tenera; ci vorranno 15-20 minuti.
Scoliamo la zucca e versiamola in un mixer da cucina, aggiungiamo il latte, il lievito alimentare e frullatela per qualche minuto fino ad ottenere una crema.
Rimettiamo la zucca in padella e accendiamo il fuoco al minimo.
Nel frattempo facciamo cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata e facciamo tostare i semi di zucca in un pentolino per qualche minuto.
Scoliamo la pasta, uniamola alla purea di zucca, facciamo insaporire mescolando con un cucchiaio di legno, pepiamo e serviamo nei piatti cospargendo con i semi di zucca tostati.

da ricordare

Il gusto dolce della zucca può essere ben bilanciato da un po' di peperoncino o da una grattugiata di zengero.

Passato di ceci e zucca

per 4 persone

250 g di **ceci** lessati, 450 g di polpa di **zucca**, 1 cucchiaino di **concentrato di pomodoro**, 1 **cipolla** bianca, 700 ml di **brodo** vegetale, **pepe** nero, **olio extra vergine** d'oliva, **sale**, **rosmarino** (per guarnire)

Sciacquiamo bene la zucca, tagliamo la polpa a dadini e facciamola stufare in una casseruola con la cipolla spellata e affettata sottilmente, due cucchiai di olio e un pizzico di sale.

Uniamo i ceci, il concentrato di pomodoro e mescoliamo con un cucchiaio di legno, quindi lasciamo insaporire le verdure per qualche minuto. **Aggiungiamo il brodo** e cuociamo per circa 40 minuti a fuoco vivace.

Trascorso il tempo necessario, passiamo le verdure con il frullatore a immersione per ottenere una crema densa e omogenea.

da ricordare

Rimettiamo il passato sul fuoco, pepiamo e serviamo guarnendo i piatti, a piacere, con del rosmarino.

Minestra antica e salutare, da mangiare con fette di pane casereccio, magari fatte stufare e condite con un po' d'olio crudo.

Brodo di zucca con globo di ricotta

per 4 persone

500 g di **zucca**, 200 g di **ricotta** vaccina, 1 **uovo**, 1 **scalogno**, 1 rametto di **alloro**, bacche di **ginepro** q.b., **pepe** in grani, **sale**

Sbucciamo e tagliamo a pezzi la zucca, mettiamola in una pentola a pressione riempita per 3/4 d'acqua aromatizzata con alloro e bacche di ginepro.
Chiudiamo il coperchio e calcoliamo 5 minuti di cottura dal sibilo.
Terminata la cottura filtriamo il brodo in un colino schiacciando la zucca ed eliminando i residui e gli aromi.
Versiamo il brodo così ottenuto in una casseruola e manteniamolo a leggero bollore.
In una padella antiaderente stufiamo in poca acqua lo scalogno tritato finemente.
In una ciotola amalgamiamo la ricotta setacciata con l'uovo e lo scalogno imbiondito, aggiungiamo sale e una macinata di pepe.
Con questo composto formiamo 4 polpette, aiutandoci con un cucchiaio, tuffiamole nel brodo di zucca bollente e cuociamole per 5 minuti sino a che si rassodano.
Serviamo subito in ciotole con il brodo caldissimo.

Frappe con zucca e crema al mascarpone

per 6 persone

300 g di **farina 00**, 300 g di **zucca** mantovana, 100 g di **mascarpone**, 40 g di **Grana** grattugiato, 3 **uova**, 4 **amaretti** secchi, 2 rametti di **salvia** fresca, **sale**, **pepe**

Impastiamo uova e farina e formiamo una palla.
Lasciamola riposare coperta per circa mezz'ora, quindi tiriamo una sfoglia alta circa di 1 mm.
Con una rotella dentellata tagliamo delle frappe (pappardelle) e lasciamole seccare.
Eliminiamo i semi e le parti filamentose della zucca e tagliamo la polpa a cubetti.
Lessiamo la zucca in abbondante acqua salata, aromatizzata con un rametto di salvia, per 10 minuti, finché risulterà tenera ma ancora al dente.
A parte diluiamo il mascarpone con un po' di acqua di cottura della zucca, uniamo il formaggio Grana e le foglie di salvia rimaste tritate, regoliamo di sale pepe.
Cuociamo le frappe di pasta nella stessa acqua della zucca per 5-6 minuti.
Scoliamo la pasta al dente insieme alla zucca e condiamo con la crema di mascarpone, decorando con amaretti sbriciolati.

Per comodità possiamo usare una pasta secca tipo fettuccine, possiamo anche sostituire il mascarpone con ricotta di pecora.

Secondi e contorni

Tipicamente la zucca può "accompagnare", con il suo sapore avvolgente, qualsiasi secondo piatto sia di carne sia di pesce. Diventa protagonista se fritta o se abbinata ad altre verdure per contorni stuzzicanti, nutrienti e anche allegri e colorati.

Petto d'anatra con purea di zucca

per 6 persone

2 petti d'**anatra** di circa 300 g ciascuno, 1 bicchiere di **vino** rosso, 1 **mela** verde, 350 g di polpa di **zucca**, 1 **scalogno**, 1 punta di **rafano** in polvere, 25 g di **olio extravergine** di oliva, **sale** e **pepe**, **insalata** riccia per decorare

Mettiamo i petti d'anatra in una terrina con un filo d'olio extravergine, pepe macinato al momento e sale.

Sfreghiamo il condimento sulla carne con le mani per farla insaporire bene, uniamo il vino rosso e lasciamo marinare per almeno mezz'ora girando ogni tanto.

Prepariamo la purea tagliando la zucca a pezzetti; sbucciamo la mela, priviamola del torsolo e tagliamola a fettine; sbucciamo e tritiamo anche lo scalogno.

Scaldiamo l'olio rimasto in una casseruola, aggiungiamo lo scalogno, la zucca e la mela, saliamo, aggiungiamo un bicchiere scarso d'acqua calda, copriamo e cuociamo per 15 minuti.

Schiacciamo la preparazione con una forchetta riducendola a purea e condiamo con il rafano.

Scaldiamo una piastra di ghisa e grigliamo il petto d'anatra per 3 minuti da ciascun lato.

da ricordare

Tagliamo la carne a fettine molto sottili, disponiamole ancora calde attorno a un piatto rotondo, nel centro del quale metteremo la purea di zucca e mele; decoriamo a piacere con foglie d'insalata riccia spezzettate.

Leggermente più grassa del pollo, la carne di anatra è ottima arrostita negli abbinamenti con la frutta: agrumi, ciliege, mele, castagne; con la zucca è un classico della cucina di una volta quando le anatre erano animali da cortile.

Vitello brasato con la zucca

600 g di carne di **vitello**, 350 g di polpa di **zucca**, 180 g di salsiccia di **maiale**, **brodo** di carne q.b., 200 ml di **vino** bianco secco, 60 g di **burro**, 1 **cipolla**, 1 rametto di **salvia**, **pepe** in grani, **sale**

Mondiamo la cipolla, tritiamola e facciamola imbiondire in una casseruola con i due terzi del burro.

Uniamo la carne intera, rosoliamola in modo uniforme su tutti i lati e insaporiamola con sale e una macinata di pepe.

Aggiungiamo il vino e facciamolo sfumare a fuoco vivace, ricopriamo a filo la carne con il brodo.

Proseguiamo la cottura per 1 ora a fiamma bassa e a casseruola coperta unendo dell'altro brodo per non farla asciugare.

Intanto tagliamo a dadini la polpa della zucca, uniamola alla carne, regoliamo di sale e pepe e continuiamo la cottura per 30 minuti.

Togliamo la pelle alla salsiccia, sbricioliamola e facciamola rosolare in una padella con il burro rimasto e la salvia, uniamola quindi al brasato e togliamo dal fuoco.

Serviamo la carne a fette o a tocchetti.

Il segreto di questo piatto sta anche nella qualità del brodo e del vino che sono gli elementi che danno sapore al brasato; mentre zucca e salsiccia sono di contorno.

SECONDI E CONTORNI

Crocchette di zucca

per 4 persone

300 g di polpa di **zucca**, 250 g di **ricotta**, 30 g di **funghi** secchi, 2 **uova** + 1 **tuorlo**, 1 rametto di **rosmarino**, **burro**, **olio extravergine** di oliva, **olio di arachidi** per friggere, 50 g di **pangrattato**, **pepe** in grani, **sale**

Peliamo la zucca, tagliamo la polpa a pezzi e lessiamola in una casseruola con acqua a bollore per 10 minuti.
In una ciotola d'acciaio laviamo i funghi per eliminare tutto il terriccio, poi facciamoli rinvenire in un pentolino con acqua tiepida, strizziamoli delicatamente e tritiamoli grossolanamente.
Scoliamo la zucca e passiamola al mixer, poi mettiamola sul fuoco in una pentola antiaderente e facciamo asciugare completamente l'acqua mescolando con un cucchiaio di legno.
Aggiungiamo burro, sale e pepe e facciamo insaporire per qualche minuto a fuoco vivace.
Spegniamo la fiamma e lasciamo intiepidire.
Aggiungiamo poi la ricotta, 1 uovo, 1 tuorlo, i funghi, sale e una macinata di pepe, sempre mescolando con un cucchiaio di legno.
Con le dita unte d'olio formiamo delle crocchette che passeremo nel rimanente uovo sbattuto e poi nel pangrattato.
Friggiamole poche alla volta in abbondante olio caldissimo; scoliamole e poniamole su carta assorbente prima di servirle.

da ricordare

Per averle più leggere possiamo anche cuocerle in forno a 180°C per 30 minuti. Volendo si può sostituire la ricotta con la polpa di 2 patate lesse e passate allo schiacciapatate.

Caponata di zucca in agrodolce

per 4 persone

500 g di polpa di **zucca**, 2 spicchi di **aglio** (facoltativi), 2 **scalogni**, 1 costa di **sedano**, 2 cucchiai di **capperi** sotto sale, 40 g di **pinoli**, 40 g di **uvetta sultanina**, 70 g di **olive** taggiasche, 1 cucchiaio di **aceto** di vino bianco, 1 cucchiaio di **sciroppo d'acero**, **olio extra vergine** d'oliva, **erbe aromatiche** a piacere, **sale**

SECONDI E CONTORNI

Mettiamo a bagno in acqua tiepida l'uvetta per farla rinvenire.
Sciacquiamo bene i capperi e teniamoli da parte.
Facciamo scaldare 4 cucchiai di olio in un tegame capiente, uniamo la zucca tagliata a dadini, gli scalogni e il sedano sciacquati, mondati e tagliati grossolanamente e gli spicchi di aglio spellati.
Saliamo e facciamo cuocere, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno, per circa 10 minuti.
Uniamo un bicchiere di acqua, le olive, i capperi e cuociamo altri 10 minuti a fuoco vivo.
A fine cottura irroriamo con l'aceto, lo sciroppo d'acero e lasciamo insaporire per qualche minuto.
Aggiungiamo i pinoli che avremo fatto tostare in un padellino senza aggiungere grassi.
Mescoliamo bene e, a piacere, serviamo con un trito di erbe a scelta (timo, rosmarino, prezzemolo).

I migliori capperi sono quelli di Pantelleria cui è stato riconosciuto il marchio di indicazione geografica protetta

Insalata di rucola con lenticchie e zucca

per 4 persone

200 g di **lenticchie** piccole, 1 foglia di **alloro**, 150 g di **rucola**, 100 g di **zucca**, 1 cucchiaio di **olio EVO**, **sale**, 1 cucchiaino di **salvia** fresca, 1 cucchiaio di **granella di nocciole**, **pepe**

Sciacquiamo le lenticchie e cuociamole in abbondante acqua fredda per 30 minuti dopo il bollore, assieme alla foglia di alloro.

Quando saranno cotte, scoliamole e lasciamole intiepidire.

Tagliamo la polpa della zucca a cubetti quindi cuociamola in una padella per una decina di minuti, senza che si sfaldi con un filo d'olio e la salvia tritata.

Una volta cotta, uniamo la zucca alle lenticchie e regoliamo di sale.

Laviamo e asciughiamo la rucola.

Distribuiamo la rucola nel piatto da portata, quindi aggiungiamo le lenticchie alla zucca, un po' di pepe e la granella di nocciole.

Questa insalata si mangia, in genere, al naturale, con il condimento dell'insalata tiepido o caldo. Ma può anche essere mangiata fredda. Prima di servire aggiungiamo un filo di olio.

Insalata di cavolfiore con zucca

per 4 persone

400 g di **zucca** Delica, 6 manciate di **spinaci** freschi, 1 **cavolfiore** piccolo, 3 cucchiai di **anacardi**, 2 cucchiai di **semi di zucca**, 1/2 cucchiaino di radice di **zenzero**, 1 spicchio d'**aglio**, **olio extravergine** d'oliva q.b., **sale**, **pepe** nero

SECONDI E CONTORNI

Scaldiamo il forno a 200°C.
Tagliamo la zucca a fette spesse, dividiamo ciascuna a metà e mettiamola in una teglia rivestita con carta da forno.
Condiamo con un filo d'olio, sale e pepe; copriamo con dell'altra carta da forno ben chiusa a cartoccio.
Inforniamo e cuociamo finché la zucca è morbida (almeno 20 minuti).
Tagliamo il cavolfiore a cimette, poi mettiamolo in un mixer azionato a intermittenza, fino a ottenere un composto di tante briciole uguali.
Scaldiamo in una padella capiente un paio di cucchiai d'olio con lo spicchio d'aglio, aggiungiamo il cavolfiore, poi lo zenzero e cuociamo, girando spesso con un cucchiaio di legno.
Aggiungiamo gli spinaci tritati finemente.
Cuociamo per altri 2 minuti, fino a quando le verdure sono appassite ma ancora croccanti, uniamo la zucca a dadini, regoliamo di sale e facciamo insaporire per un paio di minuti.
Distribuiamo nei piatti da portata, quindi cospargiamo con semi e anacardi, irroriamo con un filo d'olio e serviamo subito.

da ricordare

Semi e anacardi danno un tocco di croccantezza, se si preferisce un po' di freschezza possiamo usare dei pomodorini.

Calamaretti e zucca al caffè

per 4 persone

½ kg di **calamaretti**, 300 g di **zucca** mantovana, 1 spicchio d'**aglio**, 4 cucchiai d'**olio extravergine** di oliva, **zenzero** in polvere, **cannella** in polvere, **cardamomo** in polvere, **noce moscata**, 1 tazza di **caffè**, **pepe** in grani, **sale**

Puliamo i calamaretti, poniamoli in una ciotola e condiamoli con 3 cucchiai d'olio, un pizzico di sale e pepe e l'aglio schiacciato.

Copriamo con la pellicola e lasciamo in frigorifero a marinare per 2 ore.

da ricordare

Su un tagliere priviamo la zucca dalla buccia e tagliamola a cubetti con un buon coltello da cucina.

Prepariamo una tazza abbondante di caffè e teniamola da parte.

Saltiamo la zucca in una padella a fuoco vivace con il resto dell'olio, sfumiamo con il caffè e profumiamo con le spezie, mescolando di tanto in tanto.

Quando il liquido si sarà asciugato aggiungiamo i calamaretti e saltiamoli, sempre a fuoco vivace, per circa 3 minuti.

Serviamo i calamaretti con la zucca ben caldi.

Il cardamomo è una pianta che produce semi caratterizzati da un aroma forte e piuttosto piccante, che ricorda il sapore dell'eucalipto e del limone. È utilizzato spesso per la preparazione di bevande alcoliche calde come il punch.

Cipolle ripiene di zucca, Gorgonzola e noci

4 **cipolle** dorate, 6 **noci**, 200 g di polpa di **zucca**, 100 g di **Gorgonzola** dolce, 1 fettina di **pane** di segale (o integrale), 40 g di **burro**, **olio extravergine** di oliva, 1 rametto di **rosmarino**, **pepe** in grani, **sale**

Mettiamo le cipolle intere su una teglia foderata con carta da forno e cuociamo in forno a 200°C per 1 ora, sforniamo e facciamo intiepidire.
Tagliamo le calotte, eliminiamo la buccia e, con un cucchiaino, scaviamo la polpa centrale per ottenere 4 scodelline.
Tritiamo con una mezzaluna la polpa delle cipolle; riduciamo a dadini la polpa di zucca e facciamola saltare in padella con 30 g di burro e il rosmarino.
Saliamo, pepiamo, eliminiamo il rosmarino e aggiungiamo la polpa di cipolla tritata; lasciamo su fiamma vivace fino a quando si sarà asciugata tutta l'acqua delle verdure.
Su un tagliere eliminiamo la crosta al Gorgonzola e schiacciamolo con una forchetta in una ciotola, aggiungiamo il composto di zucca e cipolle, le noci tritate grossolanamente e mescoliamo.
Eliminiamo la crosta al pane, tagliamolo a dadini piccoli e tostiamolo in forno a 200°C per 5 minuti.
Mescoliamolo al composto di Gorgonzola e farciamo con esso le cipolle; mettiamole in una pirofila imburrata e cuociamole in forno a 180°C per 10-15 minuti.

da ricordare

PASSO PASSO
Vuoi vedere questa ricetta **step by step**? Inquadra il QR code
www.cottoecrudo.it

Frittelle di zucca tradizionali

per 2 persone

250 g di **zucca**, 1 **uovo**, 50 g di **farina 00**, 30 g di **Parmigiano**, 20 g di **Pecorino**, 100 ml di **latte**, ½ cucchiaino di **lievito** istantaneo, **sale**, **olio di arachidi** (per friggere)

In una terrina versiamo la farina e mescoliamola con il tuorlo dell'uovo e il lievito.

Aggiungiamo il latte e continuiamo a mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo.

A parte montiamo l'albume a neve e uniamolo con molta delicatezza al composto preparato.

Uniamo anche il Parmigiano e il Pecorino grattugiati, continuando a mescolare.

Tagliamo a tocchetti la zucca e cuociamola in forno a 180°C per 20 minuti, quindi schiacciamola con una forchetta e uniamo la purea ottenuta alla pastella preparata in precedenza, mescolando il tutto con cura.

In un padellino adatto scaldiamo l'olio e cuociamo l'impasto a cucchiaiate, poche frittelle per volta, finché sono dorate.

Scoliamole su carta da cucina e serviamole.

Sono un contorno sfizioso da servire con altri fritti (di pesce o cotolette) ma potrebbe anche accompagnare un aperitivo, soprattutto se prepariamo tante frittelline piccole

Polpette con funghi e zucca

800 g di polpa di **zucca**, 250 g di **ricotta** vaccina, 30 g di **funghi** secchi, 30 g di **pangrattato**, 1 **uovo** intero, 1 **tuorlo** d'uovo, **burro** q.b., **olio**, **olio aromatizzato** al rosmarino, **pepe** in grani **sale**

Sbucciamo la zucca, tagliamola a pezzi e lessiamola in una casseruola con acqua bollente per 10 minuti.

In una ciotola laviamo i funghi per eliminare il terriccio poi facciamoli rinvenire in un pentolino con acqua tiepida, strizziamoli delicatamente e tritiamoli su un tagliere grossolanamente.

Scoliamo la zucca e passiamola al mixer, poi mettiamola sul fuoco in una pentola antiaderente e facciamo asciugare completamente l'acqua di cottura mescolando.

Aggiungiamo un po' di burro, sale e pepe e facciamo insaporire per qualche minuto a fuoco vivace.

Spegniamo la fiamma e lasciamo intiepidire in una ciotola a temperatura ambiente.

da ricordare

Aggiungiamo, sempre mescolando, la ricotta, l'uovo intero, il tuorlo, i funghi, il pangrattato, sale e una macinata di pepe.

Con le dita unte d'olio formiamo delle polpette di forma cilindrica e disponiamole su una teglia rivestita con carta da forno.

Cuociamo in forno a 180°C per 30 minuti; togliamo dal forno, guarniamo con olio aromatizzato al rosmarino.

Chutney alla zucca

per 4 vasetti

1 kg di **zucca**, 250 g di **pomodori** maturi, 250 g di **mele** Golden, 25 g di **uvetta**, 250 g di **cipolle**, 2 spicchi d'**aglio**, 200 g di **zucchero di canna**, 200 g di **zucchero**, 7,5 ml di **aceto** di mele, **zenzero** fresco, **cannella** in stecca, **chiodi di garofano**, **sale** e **pepe**

Laviamo i pomodori, sbollentiamo per un paio di minuti, quindi peliamoli, togliamo con un cucchiaio i semi e tagliamoli in spicchi.

Sbucciamo le mele, tagliamole in quarti ed eliminiamo i torsoli. Togliamo la buccia anche alla zucca ed eliminiamo i semi. Mondiamo e affettiamo sottili le cipolle.

In una pentola raccogliamo tutti gli ingredienti, aggiungiamo 2 spicchi d'aglio, una stecca di cannella, 3 cucchiaini di zenzero grattugiato, un chiodo di garofano, l'uvetta ammollata e strizzata, l'aceto di mele.

da ricordare

Mescoliamo bene, mettiamo sul fuoco e portiamo a ebollizione.

Abbassiamo la fiamma, copriamo con un coperchio e cuociamo fino a quando la zucca sarà morbida (circa 20 minuti).

A questo punto uniamo lo zucchero, poco sale, mescoliamo e proseguiamo la cottura fino a quando il composto avrà raggiunto la consistenza della marmellata.

Eliminiamo allora la stecca di cannella, gli spicchi d'aglio, insaporiamo con una macinata di pepe e serviamo tiepido.

Torte salate e dolci

All'interno di un guscio di pasta e in compagnia di verdure, formaggi, ma anche di riso o cereali, la zucca riesce a esprimere il massimo delle sue potenzialità in termini di sapore ma, anche, di consistenza, perché rende più omogeneo e ricco ogni impasto.

Strudel di zucca e prosciutto cotto

per 4 persone

1 rotolo di **pasta sfoglia**, 150 g di **zucca**, 60 g di **Scamorza**, 60 g di **prosciutto cotto**, **olio extravergine** d'oliva q.b., **sale**

Sbucciamo la zucca, tagliamola a fettine sottili o a dadini e cuociamola nel microonde per qualche minuto fino a quando non si sarà ammorbidita (se non si possiede il microonde può essere cotta in quello tradizionale, molto più a lungo, circa 20 minuti).

Stendiamo la pasta sfoglia su una placca rivestita con un foglio di carta da forno, adagiamoci sopra uno strato di fette di prosciutto cotto, copriamo con la zucca condita con un filo d'olio e sale e concludiamo la farcia con la scamorza tagliata a fettine sottili.

Arrotoliamo la sfoglia e sigilliamone i bordi. Cuociamo in forno caldo a 180°C per 30 minuti circa.

Facciamo quindi intiepidire e serviamo lo strudel tagliandolo a fette.

Se si preferisce un sapore più deciso si può usare la Scamorza affumicata, oppure del Provolone.

Strudel di zucca e ceci

per 6 persone

1 rotolo di **pasta sfoglia**, 500 g di **zucca**, 150 g di **ceci** già cotti, ½ **cipolla**, 1 rametto di **rosmarino**, 1 bicchiere di **brodo** vegetale, **pane** grattugiato q.b., **olio extravergine** d'oliva, **sale** e **pepe**

Sbucciamo la zucca, tagliamola a dadini e cuociamola a vapore (oppure lessiamola) per un quarto d'ora circa insieme a un rametto di rosmarino.

Tritiamo la cipolla, versiamola in una pentola insieme a un filo d'olio e facciamola imbiondire.

Uniamo la zucca e i ceci (se già lessati), saliamo, pepiamo, facciamo insaporire e aggiungiamo tanto brodo quanto basta affinché il composto non si attacchi.

Cuociamo a fuoco moderato fino a quando la zucca non si sarà quasi sfaldata.

Lasciamo intiepidire il composto che deve risultare denso e non liquido.

Stendiamo la pasta sfoglia su una placca rivestita da carta forno, tagliamo i bordi in eccesso, spolverizziamo la base con uno strato di pane grattugiato e versiamoci sopra la farcia di ceci e zucca lasciando un centimetro circa di bordo.

Arrotoliamo la sfoglia e sigilliamo bene i bordi. ← da ricordare

Con un matterello stendiamo gli avanzi di sfoglia e ricaviamone delle forme con dei taglia-biscotti che applicheremo sulla superficie per decorare lo strudel.

Adagiamolo su una placca rivestita con carta forno e cuociamo in forno caldo a 180°C per 30 minuti circa o fino a che non avrà un colorito dorato.

Come sempre negli strudel il sapore si può arricchire; per esempio si può aggiungere del formaggio (magari di capra).

Crostata zucca e Zola

per 4 persone

Per la brisée all'olio: 1 uovo, 250 g di farina, 80 ml di olio EVO, 20 ml di latte, sale.
Per la farcia: 250 g di zucca, 1 uovo, 80 g di Gorgonzola piccante, qualche ago di rosmarino, 3 cucchiai di Parmigiano reggiano, sale e pepe, olio extravergine di oliva

In una terrina mescoliamo con una forchetta l'uovo con l'olio.
Aggiungiamo alla crema ottenuta anche la farina, il sale e il latte e amalgamiamo fino a ottenere una palla di pasta omogeneo.
Facciamola riposare in frigorifero coperta da pellicola per un'ora.
Trascorso il tempo stendiamola in una sfoglia di circa 5 mm e foderiamo con essa la pirofila da forno.

da ricordare

Bucherelliamo il fondo della pasta con i rebbi di una forchetta.
Priviamo la zucca della scorza esterna e dei semi, tagliamola a cubetti di circa un centimetro per lato e laviamoli.
Cuociamoli per circa un quarto d'ora in un padellino antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva e sale.
In una terrina mescoliamo la zucca spadellata, il Gorgonzola piccante tagliato a cubetti, l'uovo, qualche ago di rosmarino tritato finemente, il Parmigiano reggiano e pepiamo.
Riempiamo il guscio di pasta precedentemente preparato con la farcia di zucca e cuociamo la crostata in forno caldo a 180°C per circa mezz'ora, fino a doratura.

Al posto del Gorgonzola si può usare il formaggio Roquefort, a base di latte di pecora, che ha anch'esso le venature blu-verdi dovute alla muffa.

Quiche con segale selvatica e zucca

Per la quiche: 130 g di **farina di segale**, 70 g di **farina di farro**, 4 cucchiai di **olio d'oliva**, 4 cucchiai di **acqua** ghiacciata, **sale** - **Per il ripieno:** 1 mazzo di **segale** selvatica, 150 g di **zucca** tagliata a cubetti, 1 **porro**, 2 **uova**, 100 g di **mozzarella**, **sale** e **pepe**, **olio** EVO

Su un piano di lavoro disponete a fontana le farine, incorporate il sale, l'acqua, l'olio e mescolate.
Lavorate l'impasto con le mani velocemente, avvolgete con la pellicola e riponete in frigo.
Trascorso mezz'ora di tempo stendete con l'aiuto di un matterello l'impasto.
Adagiatelo su una teglia con fondo estraibile dal diametro di 18 cm.
Nel frattempo, lavate accuratamente le segale selvatica per eliminare ogni residuo di terra e fatela sbollentare per 10 minuti in acqua bollente.
Scolate e mettete da parte.
Tagliate la zucca a cubetti piccoli.
Sul fondo di una padella fate rosolare il porro affettato finemente, versate le segale selvatica e la zucca.
Fate rosolare per 15 minuti circa, la verdura deve restare croccante.
Aggiustate di sale, pepe e olio extravergine d'oliva.
Versate le verdura nella quiche e coprite con due uova e la mozzarella.
Deve cuocere in forno a 185°C per 30 minuti circa.

TORTE SALATE E DOLCI

Torta di riso Venere e zucca

per 4 persone

1 rotolo di **pasta brisée**, 200 g di **riso Venere**, 500 g di **zucca**, 2 l di **brodo** vegetale, 3 **uova**, 80 ml di **olio extravergine** d'oliva, 3-4 foglioline di **salvia**, 1 rametto di **rosmarino**, **pane grattugiato** q.b., **sale**, **pepe**

Portiamo a bollore 1 litro di brodo vegetale leggero e cuociamoci il riso per il tempo indicato sulla confezione; scoliamolo, versiamolo in una ciotola e teniamolo da parte.
Tagliamo la zucca a dadini di dimensioni omogenee, scaldiamo l'olio d'oliva in un tegame capiente, aggiungiamo le foglie di salvia e il rosmarino, versiamo la zucca e facciamo insaporire per qualche minuto.
Aggiungiamo a poco a poco ½ litro di brodo vegetale e cuociamo per circa 15 minuti, saliamo e pepiamo a piacere.
Una volta che la zucca è cotta, eliminiamo la salvia e il rosmarino e facciamo riposare.
Foderiamo con della carta da forno uno stampo del diametro di 26 cm. e adagiamoci un rotolo di pasta brisée.
Bucherelliamo il fondo con i rebbi di una forchetta e spolverizziamo la base con un leggero strato di pane grattugiato.
Mescoliamo le uova, il riso e la zucca aggiungendo al composto anche l'olio di cottura.
Saliamo, pepiamo e versiamo il ripieno nella teglia.
Ripieghiamo i bordi e cuociamo in forno preriscaldato a 180°C per 30 minuti circa.

Il riso Venere può anche essere cotto solo in acqua, ma con il brodo prende sicuramente più sapore.

PASSO PASSO
Vuoi vedere questa ricetta **step by step**? Inquadra il QR code

www.cottoecrudo.it

Tortini di zucca e patate

per 4 persone

500 g di polpa di **zucca**, 500 ml di **latte**, 2 **patate** medie, 60 g di **burro**, 2 rametti di **rosmarino**, 1 **scalogno**, 2 **uova**, **Parmigiano** q.b., **noce moscata** q.b., **sale**

Laviamo accuratamente la zucca, asciughiamola e tagliamola a dadini di dimensioni uniformi.
Peliamo le patate e tagliamo anche queste a cubetti.
Tritiamo finemente gli scalogni e facciamoli rosolare in un tegame insieme a 50 g di burro e a 2 rametti di rosmarino ben sminuzzati.
Versiamo, infine, la zucca e le patate e, dopo averli fatti insaporire per alcuni minuti, saliamo e uniamo il latte.
Abbassiamo la fiamma, copriamo e lasciamo cuocere.
Quando le verdure saranno molto morbide, togliamo il coperchio e facciamo asciugare tutto il latte mescolando con un cucchiaio di legno.

da ricordare

Estraiamo il tegame dal fuoco, aggiungiamo il Parmigiano grattugiato, le uova, un pizzico di noce moscata e amalgamiamo il composto fino a farlo diventare ben omogeneo.
Imburriamo 4 stampini e versiamoci il ripieno facendo attenzione a non riempirli fino all'orlo.
Cuociamo i tortini in forno preriscaldato a 180 °C per 25 minuti circa.
Dopo averli fatti raffreddare, sformiamoli e serviamoli caldi.

Questi tortini sono ottimi come contorno, sformati direttamente nel piatto in cui viene servito il secondo, per esempio un petto di pollo o di tacchino arrosto.

Strudel di zucca e tomino

per 4 persone

1 rotolo di **pasta brisée**, 300 g di **zucca** mantovana, 2 **tomini**, qualche rametto di **timo**, 1 spicchio di **aglio**, 2 foglie di **alloro**, 40 g di **pangrattato**, 1 **uovo**, semi di **coriandolo** q.b., **sale**, **pepe**, **olio EVO**

Puliamo la zucca: eliminiamo la scorza esterna, i semi e i filamenti interni, quindi dividiamola in quadrati al massimo di 1 cm per lato.

In una padella antiaderente, mettiamo un goccio di olio extravergine di oliva, le foglie di alloro e lo spicchio di aglio in camicia: facciamo insaporire un paio di minuti quindi aggiungiamoci la zucca e cuociamo a fiamma media fino a che sarà morbida; se necessario, versiamo un mestolino di acqua calda.

Saliamo, pepiamo e profumiamo con foglioline di timo.

Stendiamo la pasta in un rettangolo grande dello spessore di 3 millimetri e ricaviamo 2 rettangoli più piccoli in modo da fare 2 strudel.

Sul fondo di ogni rettangolo mettiamo del pangrattato, generosa zucca spadellata e fettine di tomino.

Richiudiamo gli strudel avendo cura di far aderire bene i bordi, quindi incidiamo la superficie con un coltello per praticare dei fori.

Spennelliamo con dell'uovo sbattuto e decoriamo con semi di coriandolo tritati grossolanamente.

Cuociamo in forno ben caldo a 180°C per circa 25 minuti.

Sforniamo e facciamo raffreddare un poco prima di servire.

Il tomino è un piccolo formaggio piemontese, che si può produrre con latte vaccino, ovino oppure caprino, in base alle tradizioni del territorio e degli allevatori.

Cake saracena con zucca e Taleggio

per 4 persone

250 g di polpa **zucca**, 80 g di **farina di grano saraceno**, 100 g di **farina 00**, 3 **uova**, 80 g di **Taleggio**, 40 g di **Parmigiano** reggiano, 40 ml di **latte**, ½ bustina di **lievito per torte** salate, **sale**, **pepe**, 30 ml di **olio di semi**, 2 manciate di **semi di zucca**

Cuociamo la zucca al vapore, oppure in forno chiusa in un cartoccio di carta stagnola fino a quando sarà morbida.

da ricordare → **Possiamo anche cuocerla** a dadini piccoli in padella se si preferisce.

Ancora calda schiacciamola con una forchetta e facciamola raffreddare.

Uniamo alla zucca il Taleggio a dadini molto piccoli e teniamo da parte.

In un'altra terrina sgusciamo le uova e aggiungiamoci il Parmigiano, dopodiché versiamo il composto di zucca e formaggio, l'olio e amalgamiamo bene.

Ultimiamo la cake aggiungendo la farina setacciata con la farina di grano saraceno e il lievito, il latte, i semi di zucca, sale e pepe; cuociamo a 180°C per circa 40-45 minuti.

Facciamo raffreddare completamente prima di tagliare e servire.

A causa delle sue proprietà nutrizionali, e dei notevoli impieghi alimentari, il grano saraceno viene spesso classificato come un cereale, nonostante non appartenga alla famiglia delle graminacee.

TORTE SALATE E DOLCI

Anello di farro e zucca

per 4 persone

200 g di **farro** perlato, ¼ di **zucca** rotonda, 500 ml di **brodo** vegetale, 2 cucchiai d'**olio extravergine** di oliva, 1 **scalogno**, 1 rametto di **timo**, **sale**

Sbucciamo lo scalogno e, su un tagliere, tritiamolo finemente con una mezzaluna, stufiamolo in una casseruola chiusa con l'olio e mezzo bicchiere d'acqua, finché sarà trasparente; aggiungiamo il farro a pioggia e facciamo tostare per qualche minuto.

Bagniamo con il brodo caldo e cuociamo per 40 minuti, mescolando con un cucchiaio di legno.

Sbucciamo la zucca, eliminiamo i semi e con un coltello tagliamola a fette sottilissime.

Riduciamo a pezzetti gli eventuali scarti della zucca e aggiungiamoli al farro a metà cottura, profumiamo con le foglioline di timo e ultimiamo la cottura.

da ricordare

Ungiamo leggermente uno stampo da forno ad anello, riempiamolo con il farro cotto e ricopriamo la superficie con le fette di zucca (che rimarranno quindi sul fondo della torta).

Cuociamo in forno a 180°C per 12 minuti, sforniamo e serviamo ben caldo.

Possiamo decorare con fette sottili di zucca, tagliate con la mandolinata e fatte abbrustolire con un po' d'olio, poi arrotolate come roselline.

Dolci

Di per sé il gusto della zucca è già dolce,
se questa caratteristica viene enfatizzata all'interno
di preparazioni con zucchero, frutta, cioccolato o creme,
allora avremo una ricca gamma di dessert davvero
squisiti e particolari, forse anche poco conosciuti.

Ciambellone di zucca

per 8 persone

120 g di polpa di **zucca** lessata, 200 ml di **latte**, 160 g di **zucchero**, 200 g di **farina**, 200 g di fecola di **patate**, 1 bustina di **lievito** per dolci, estratto di **vaniglia**, **sale**,
Per la glassa: 180 g di **zucchero a velo**, **acqua** q.b., **Per la guarnizione:** **mandorle** a lamelle

Setacciamo la farina, la fecola e versiamole in una ciotola capiente.
Uniamo il lievito, il sale, lo zucchero e iniziamo a mescolare con un cucchiaio di legno per amalgamare gli ingredienti.
Aggiungiamo la zucca lessata ridotta a purea, la vaniglia (un cucchiaino), il latte e lavoriamo l'impasto con una frusta elettrica per renderlo cremoso.
Scaldiamo il forno a 180°C, ungiamo uno stampo da ciambella con un po' di olio e infariniamolo leggermente, versiamoci l'impasto e cuociamo per 45 minuti.
Prima di togliere il dolce dal forno facciamo una "prova stecchino". ← da ricordare
Sformiamo il ciambellone dallo stampo solo quando è completamente raffreddato e adagiamolo su un piatto da portata.
Per preparare la glassa mettiamo lo zucchero a velo in una ciotola capiente, uniamo 4 cucchiaini di acqua e mescoliamo vigorosamente con una frusta a mano.
Per ottenere una glassa densa è necessaria poca acqua.
Copriamo il ciambellone con la glassa e cospargiamo con le mandorle a lamelle.

Essendo la zucca già abbastanza dolce è meglio non eccedere con lo zucchero; piuttosto aggiungiamo all'impasto dei canditi.

Pumpkin pie

per 6 persone

250 g di polpa di **zucca** lessata, 100 g di **ricotta** dura, 250 g di **yogurt**, 60 g di **farina**, **cannella** in polvere q.b., 120 g di **zucchero**, 1 rotolo di **pasta brisée** già pronta, **sale**

Stendiamo il rotolo di pasta in una tortiera ricoperta con carta forno.
Nel boccale del robot da cucina uniamo la polpa di zucca lessata, la farina, la ricotta sbriciolata, lo zucchero, lo yogurt, la cannella, un pizzico di sale e frulliamo alla massima potenza per ottenere una purea omogenea.

Scaldiamo il forno a 180°C, versiamo l'impasto all'interno della base di pasta brisée e cuociamo per 35 minuti.
Sforniamo e facciamo intiepidire a temperatura ambiente prima di servire.

Volendo, si può aggiungere all'impasto anche un cucchiaio di cacao amaro.

Frittelle dolci di zucca e patate

per 4 persone

150 g di **patate** dolci, 100 g di **zucca** Delica, 120 g di **latte**, 200 g di **farina di farro spelta**, 50 g di **farina 0**, 75 g di **zucchero di canna**, 1 cucchiaino di **zenzero** in polvere, 1 cucchiaio di **grappa**, 6 g di **lievito** di birra fresco, **olio di semi** per friggere, **sale**, **zucchero a velo** q.b.

Mondiamo e priviamo della buccia sia la zucca che le patate dolci, quindi tagliamole a dadini e cuociamole a vapore finché saranno tenere.
Passiamo le verdure in uno schiacciapatate e facciamole raffreddare.
Mescoliamo in una ciotola le farine setacciate con il lievito di birra sciolto nel latte fatto intiepidire, lo zucchero, lo zenzero, la grappa e un pizzico di sale.
Facciamo lievitare il composto coperto e al caldo per 30 minuti.
Scaldiamo in una padella abbondante olio e friggiamo il composto a cucchiaiate non troppo grandi, distanziate fra loro, fino a doratura.
Cospargiamo le frittelle di abbondante zucchero a velo prima di servire.

Per dare un sapore più marcato e fruttato si può usare un bicchierino di limoncello invece della grappa

Frittelle di zucca golose

per 6 persone

1 kg di polpa di **zucca**, 1 kg di **farina 00**, 3 **uova**, 3 **arance**, 25 g di **lievito** di birra, 1 cucchiaio di **zucchero**, un pizzico di **sale**, **olio di arachidi** per friggere, **zucchero semolato**

Tagliamo la zucca a cubetti, mettiamoli su una teglia foderata con carta da forno e cuociamoli a 100°C per circa 20 minuti.
Togliamo dal forno, trasferiamo la zucca in una ciotola e schiacciamola con una forchetta fino a ridurla in purea; lasciamo raffreddare.
Eliminiamo l'acqua dalla purea passandola in uno scolapasta, quindi versiamo la zucca in una terrina.
Aggiungiamo le uova, il lievito di birra sciolto in acqua tiepida, il succo delle arance, lo zucchero, il sale e la farina setacciata.
da ricordare
Amalgamiamo il tutto con cura fino a ottenere un composto omogeneo.
Lasciamo lievitare l'impasto in un luogo caldo per circa 2 ore.
Trascorso questo tempo scaldiamo l'olio a circa 175°C e friggiamo piccole palline di impasto, poche per volta, finché saranno dorate.
Scoliamole su carta da cucina e, ancora calde, passiamole nello zucchero semolato.

DOLCI

Crostata alla crema di zucca

per 6 persone

200 g di **farina "00"**, 50 g di **mandorle** in polvere, 50 g di **zucchero semolato**, 100 g di **burro**, 3 **uova**, 1 pizzico di **lievito** per dolci, **burro** e **farina** per lo stampo, **sale**

Per la crema: 600 g di **zucca**, 6 **amaretti**, 80 g di **zucchero semolato**, 2 **uova**

Per decorare: 30 g di **mandorle** a lamelle, **zucchero a velo**

Puliamo la zucca, eliminiamo semi e filamenti, tagliamola a pezzi, poniamola su una teglia ricoperta con carta da forno e cuociamo a 200°C per 20 minuti.

Togliamo dal forno, lasciamola intiepidire a temperatura ambiente e frulliamola con un mixer.

In una ciotola impastiamo la farina, le mandorle in polvere, lo zucchero, il burro a pezzetti, il lievito, un pizzico di sale e le uova sgusciate.

Lavoriamo velocemente l'impasto e formiamo una palla, quindi avvolgiamolo in pellicola trasparente e lasciamolo riposare in frigorifero per 30 minuti.

Con una frusta sattiamo le uova con lo zucchero, uniamo la zucca frullata, gli amaretti sbriciolati e amalgamiamo con un cucchiaio di legno.

Tiriamo la pasta con il matterello in una sfoglia sottile, rivestiamo uno stampo imburrato e infarinato, bucherelliamo il fondo con una forchetta, pareggiamo i bordi della pasta e riempiamo con la crema di zucca.

da ricordare

Ricopriamo la superficie del dolce con le mandorle a lamelle e spolverizziamo con un cucchiaio di zucchero a velo.

Cuociamo a 200°C per 30 minuti, sformiamo la crostata e facciamola raffreddare prima di servire.

Crostata zucca e arance

per 8 persone

500 g di **pasta frolla**, 400 g di polpa di **zucca**, 250 ml di **panna** fresca, 250 g di **zucchero semolato**, 2 **uova**, 2 **arance**, 1 bicchiere abbondante di **latte**, **burro** e **farina** per lo stampo

Puliamo la zucca privandola dei semi e dei filamenti, tagliamola a dadini di dimensioni omogenee e teniamola da parte.
Laviamo un'arancia, grattugiamone la scorza, spremiamone il succo e versiamo il tutto in una pentola.
Uniamo la zucca, 100 g di zucchero semolato, il latte e cuociamo il composto a fuoco moderato.
Quando il liquido sarà completamente assorbito, passiamo la zucca con un passaverdura fino a ottenere una purea densa che faremo intiepidire.
In un contenitore a parte sbattiamo le uova, uniamo la panna, il restante zucchero e, infine, la crema alla zucca; amalgamiamo il composto fino a quando non diventa omogeneo.
Stendiamo ora la frolla fino a ottenere uno spessore di circa ½ cm.
Imburriamo e infariniamo uno stampo da 24-26 cm, adagiamoci sopra la frolla, versiamo il ripieno e cuociamo in forno caldo a 180°C per circa 25-30 minuti o fino a quando la superficie non sarà dorata.
Facciamo intiepidire la crostata prima di servirla con fette di arancia.

Quando acquistiamo la zucca, sceglIamola pesante, con la buccia spessa e dura, priva di macchie o ammaccature. Una volta tagliata, è preferibile conservarla in frigo avvolta in pellicola trasparente.

Tortini di zucca agli amaretti

per 6 persone

1 **zucca** intera di almeno 1 kg, 80 g di **pangrattato**, 12 **amaretti**, 1 bustina di gocce di **cioccolato** (o 80 g di cioccolato), 2 o 3 noci di **burro**, **sale**, **panna** montata q.b.

In un pentolone portiamo a ebollizione abbondante acqua leggermente salata.
Affettiamo la zucca, peliamola e togliamo i semi.
Tagliamo la zucca a pezzi e immergiamola nell'acqua bollente.
Facciamola cuocere per almeno 20 minuti; una volta pronta, scoliamola e lasciamola raffreddare.
Se non abbiamo le gocce, tritutiamo il cioccolato.
Spezzettiamo anche gli amaretti lasciandone un paio di cucchiaini da parte.
Una volta raffreddata, schiacciamo la zucca con una forchetta, aggiungiamo 70 g di pangrattato, gli amaretti e il cioccolato.
Facciamo in modo che l'impasto non sia troppo umido, aggiungendo pangrattato se necessario.

da ricordare

A questo punto, prepariamo dei tortini singoli imburrando delle cocotte e spolverandole con il pangrattato.
Versiamo il composto di zucca nelle cocotte e rifiniamolo con un'ultima spolverata di amaretti per creare la crosta in cottura.
Inforniamo a 180°C per almeno 20 minuti o fino a quando sarà dorato.
Lasciamo riposare qualche minuto e completiamo con panna montata.

Strudel dolce alla zucca

500 g di polpa di **zucca**, 200 g di **farina**, 3 cucchiai di **olio di arachidi**, 8 **amaretti** piccoli, 1 cucchiaino di **mandorle** tritate, **cannella** in polvere, 1 bustina di **vanillina**, 2 cucchiai di **zucchero**, **sale**

Tagliamo la zucca a pezzi e cuociamola in poca acqua per circa 15 minuti, scoliamola, poniamola in una ciotola e schiacciamola con una forchetta, fino a ridurla in polpa.

Uniamo le mandorle, gli amaretti sbriciolati, un pizzico di cannella, la vanillina e lo zucchero.

Impastiamo la farina con un cucchiaio di olio, una presa di sale e la quantità necessaria d'acqua per ottenere un impasto elastico e omogeneo.

Lavoriamo la pasta, poi facciamola riposare, coperta con pellicola trasparente per mezz'ora.

Sulla spianatoia infarinata stendiamo la pasta con un matterello in un rettangolo sottile, spennelliamola d'olio e spalmiamo su tutto il rettangolo la crema di zucca.

Arrotoliamo la pasta e chiudiamola alle estremità.

Spennelliamo d'olio lo strudel e cuociamolo in forno per 35 minuti a 200°C.

Togliamo dal forno e lasciamo intiepidire prima di affettare.

Bignè di zucca con Nutella

per 6 persone

1,5 kg di **zucca**, 40 g di **zucchero**, 2 **uova**, 100 g **di farina 00**, la scorza grattugiata di 1 **limone**, ½ bustina di **lievito**, **olio** per friggere, 1 vasetto di **crema di nocciola** (tipo **Nutella**), **zucchero a velo**

Tagliamo la zucca in pezzi piuttosto grossi e mettiamoli in forno a 180°C per circa 20 minuti, finché la polpa si sarà piuttosto ammorbidita.

Priviamo la zucca dei semi, passiamo la polpa al setaccio e disponiamola in un recipiente.

Una volta che la polpa si sarà raffreddata uniamo la farina, lo zucchero, le uova, la scorza grattugiata del limone e il lievito.

Mescoliamo il tutto.

Mettiamo sul fuoco una padella con abbondante olio e scaldiamolo.

Una volta che è ben caldo friggiamoci il composto a cucchiaiate, poco alla volta.

Quando i bignè saranno dorati, sgoccioliamoli su carta da cucina.

Rivestiamo la parte superiore di ciascun bignè con un cucchiaino di crema di nocciola (tipo Nutella) e spolverizziamo con zucchero a velo.

Ravioli dolci di zucca e mandorle

per 4 persone

500 g di **farina "00"**, 100 g di **zucchero semolato**, 100 g di **strutto**, 150 ml di **acqua**, 1 tuorlo d'**uovo**, 1 pizzico di **vanillina**, **olio** per friggere q.b. **sale**
Per il ripieno: 200 g di **ricotta** vaccina, 70 g di **zucchero semolato**, 200 g di **zucca** lessata, 40 g di **farina di mandorle**, 1 tuorlo d'**uovo**, 1 **limone**, 1 pizzico di **vanillina**, **cannella** in polvere

Disponiamo la farina a fontana su una spianatoia, al centro versiamo lo zucchero, rompiamo il tuorlo, uniamo la vanillina, lo strutto a fiocchetti, sale e cominciamo a impastare gli ingredienti.
Uniamo a poco a poco 150 ml di acqua e lavoriamo la pasta finché risulterà omogenea.
Copriamola con un canovaccio e lasciamola riposare un'ora.
Per il ripieno lavoriamo la ricotta con il tuorlo e lo zucchero.
Aromatizziamo con la vanillina, aggiungiamo la zucca schiacciata con una forchetta, la farina di mandorle e la scorza di un limone.
Stendiamo la pasta in sfoglie sottili, con la rotella dentellata ritagliamo tanti quadrati di circa 6x6 cm, poniamo al centro di ognuno un mucchietto del ripieno preparato, uniamo un po' di cannella poi ricopriamo con un quadrato di pasta.
Sigilliamo i bordi, rifiliamoli nuovamente con la rotella e friggiamoli in una padella antiaderente con abbondante olio caldo finché saranno dorati.
Scoliamoli su carta assorbente da cucina, mettiamoli su un piatto e serviamoli caldissimi.

Tutte le frittelle dolci vanno fritte in olio caldissimo (intorno ai 175°C) e in genere cuociono in brevissimo tempo. L'olio migliore perché ha un "punto di fumo" molto alto, è quello di arachidi.

Pandolce alla zucca candita

per 8 persone

500 g di **farina**, 125 g di **zucchero**, 125 g di **burro**, 500 g di **pasta di pane** lievitata, 25 g di **pinoli**, 25 g di **pistacchi**, 25 g di **uvetta**, 50 g di **zucca candita**, 1 cucchiaio di **semi di finocchio**, 1 cucchiaio di acqua di **fiori d'arancio**, ½ bicchiere di **Marsala**, **sale**, **burro** e **farina** q.b.

Setacciamo sulla spianatoia metà della farina, uniamo la pasta di pane e un pizzico di sale e impastiamo, aggiungendo qualche cucchiaio di acqua tiepida. Copriamo l'impasto con un telo e lasciamolo riposare in un luogo caldo per circa 5 o 6 ore.

Facciamo rinvenire l'uvetta in acqua tiepida e scoliamola; sbollentiamo i pistacchi in acqua salata, peliamoli e tritiamoli; pestiamo i semi di finocchio; tagliamo a dadini la zucca candita.

Setacciamo sulla spianatoia la farina rimasta con un pizzico di sale e formiamo la fontana, dove verseremo il Marsala, il burro fuso e tiepido, l'acqua di fiori d'arancio e lo zucchero.

Amalgamiamo bene e uniamo il panetto di pasta lievitato.

Impastiamo aggiungendo i semi di finocchio, i pinoli, i pistacchi, l'uvetta, la zucca candita e amalgamino bene.

Disponiamo la pasta su una placca da forno imburrata e infarinata, cingiamola con il cerchio metallico di uno stampo a cerniera, copriamo la pasta e lasciamola lievitare per 12 ore in un luogo tiepido.

Incidiamo la superficie a croce e mettiamo la placca in forno preriscaldato a 180°C, lasciando cuocere circa 1 ora.

da ricordare

A cottura ultimata lasciamo raffreddare completamente il pandolce, poi eliminiamo il cerchio metallico prima di sevire.

Brioches alla zucca

per 6 persone

Per il lievitino: 25 g di lievito di birra fresco, 50 g di farina 00, 50 ml di latte, 30 g di zucchero,
Per l'impasto: 200 g di purea di zucca, 450 g di farina 00, 2 uova, 60 g di zucchero, 60 g di burro fuso, 1 pizzico di sale, 1 limone, 1 arancia, 1 bacca di vaniglia o vanillina,
Per farcire e guarnire: 200 g di confettura di prugne, 20 g di burro

Sciogliamo il lievito nel latte tiepido, aggiungiamo la farina e lo zucchero amalgamando.
Copriamo e lasciamo lievitare 30 minuti.
Versiamo la zucca in una ciotola uniamo il lievitino preparato prima, la scorza degli agrumi i semi della bacca di vaniglia e tutti gli altri ingredienti indicati per l'impasto.
Lavoriamo bene la pasta, copriamola e facciamola lievitare per un'ora e mezza.
Stendiamo l'impasto su una spianatoia infarinata e ricaviamone dei rettangoli di pasta.
Distribuiamo un cucchiaino di marmellata su ognuno e chiudiamoli.
Posizioniamoli uno accanto all'altro in una teglia rettangolare con la parte chiusa verso l'alto.
Lasciamo lievitare coperto per un'altra ora.
Distribuiamo qualche fiocchetto di burro sulla superficie e inforniamo in forno già caldo a 180°C per 25-30 minuti.

Possiamo spolverizzare le brioche con zucchero a velo prima di servirle.

DOLCI

Baci di dama alla zucca

per 6 persone

200 g di **farina "00"**, 220 g di polpa di **zucca**, 200 g di **zucchero di canna**, 150 g di **burro**, 2 **uova**, ½ cucchiaino di **bicarbonato**, ½ cucchiaino di **lievito in polvere**, 3-4 **chiodi di garofano**, 1 cucchiaino di **cannella**, ½ cucchiaino di estratto di **vaniglia**, **sale** q.b.
Per la farcitura: 100 ml di **panna** da montare, 20 g di **zucchero a velo**

Sbollentiamo la zucca fino a quando non si sarà ammorbidita.
Versiamo in una ciotola la farina con il bicarbonato, le spezie, il lievito e un pizzico di sale e amalgamiamo tutti gli ingredienti.
Montiamo il burro con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso.
Incorporiamo un uovo alla volta sempre amalgamando e, infine, aggiungiamo l'estratto di vaniglia.
Frulliamo la polpa della zucca, aggiungiamola al composto e uniamo la miscela di ingredienti secchi.
Amalgamiamo e ricaviamo tante palline della grandezza di una noce.
Adagiamole su una teglia rivestita con un foglio di carta da forno distanziandole tra loro.
Cuociamo in forno preriscaldato a 180°C per circa 12 minuti, fino a doratura.
Una volta raffreddate, accoppiamole farcendole con uno strato di panna montata con lo zucchero a velo.
Lasciamo solidificare in frigo per almeno 30 minuti prima di servire.

Torta di zucca e cacao

per 8 persone

400 g di polpa di **zucca**, 400 g di **farina di farro**, 130 g di **zucchero di canna**, 100 g di **olio di mais**, 50 g di **latte**, 1 bustina di **lievito**, **cacao** amaro q.b., **olio** e **farina** per lo stampo

Mondiamo la zucca e cuociamola in forno per 20 minuti.
Frulliamo la polpa con il latte.
Mescoliamo in una ciotola la farina con lo zucchero e il lievito.
Uniamo gli ingredienti secchi alla zucca frullata e all'olio, quindi mescoliamo bene.
Oliamo e infariniamo uno stampo di 24 cm di diametro, versiamoci il composto e inforniamo a 180°C per 30 minuti.
Sforniamo e lasciamo raffreddare.
Serviamo la torta con una spolverata di cacao amaro.

Volendo si può inserire nell'impasto una manciata di gocce di cioccolato fondente.

DOLCI

Rotolo morbido di zucca

per 4 persone

150 g di **farina 00**, 25 g di **burro**, 3 **uova**, 150 g di **zucchero**, 150 g di polpa di **zucca**, 1 cucchiaino di **lievito per dolci**, 1 cucchiaino di **cannella** in polvere, la buccia di 1 **limone**,
Per farcire: 250 g di **yogurt** greco compatto, 35 g di **zucchero a velo**, ½ **baccello di vaniglia**

Sciogliamo il burro e lasciamolo raffreddare.
Mescoliamo farina, cannella, lievito e setacciamoli.
In un'altra ciotola frulliamo le uova con lo zucchero fino a quando non avranno raddoppiato di volume.
Uniamo la scorza di limone grattugiata, il burro e la zucca già cotta e ridotta in purè; mescoliamo con le fruste.
Incorporiamo la farina, un cucchiaio alla volta, continuando a frullare.
Foderiamo una leccarda con carta forno e versiamoci il composto: stendiamolo con una spatola in modo uniforme, quindi inforniamo a 200°C per circa 10 minuti.
Prepariamo un foglio di carta forno e distribuiamo poco zucchero a velo in superficie; appena sfornato il dolce, capovolgiamolo sulla carta forno, eliminiamo il foglio su cui è stato cotto e avvolgiamolo su se stesso; lasciamolo raffreddare avvolto.
Mescoliamo yogurt e zucchero a velo e unite i semini del ½ baccello di vaniglia; srotoliamo il dolce, spalmiamo la crema all'interno e arrotoliamo di nuovo.
Avvolgiamo il dolce con carta forno o pellicola e mettiamolo in frigo per almeno un'ora prima di servirlo a fette.

Tartellette brulée alla zucca

per 4 persone

160 g di **pasta frolla**, 150 g di polpa lessata di **zucca**, 30 g di **panna** fresca, 20 g di **zucchero semolato**, 1 **uovo**, 1 bustina di **caramello**, **burro** e **farina** (per gli stampini)

In una ciotola lavoriamo l'uovo con lo zucchero e la panna fresca fino a ottenere un composto liscio.
Aggiungiamoci la polpa lessata di zucca ridotta a purea con un passaverdura.
Amalgamiamo bene fino a ottenere una farcia cremosa.
Stendiamo la frolla sul piano infarinato e rivestiamo con essa degli stampini da tartelletta imburrati e infarinati.
Riempiamo le tartellette con la crema di zucca, livelliamo con il dorso di un cucchiaio e cuociamo in forno a 160°C per 10 minuti.
Sforniamo le tartellette e completiamo con qualche cucchiaio di caramello, ottenendo così l'effetto brulé.

Per il vero brulé bisognerebbe coprire le tartellette con zucchero semolato e passarlo con l'apposito cannello a gas perché si caramelli.

Pere al mirto rosso e zucca

per 4 persone

450 g di polpa di **zucca**, 4 **pere** Kaiser, 16 bacche di **mirto**, 200 ml di **panna**, 200 ml di **Mirto rosso**, 60 g di **zucchero di canna**, 50 g di **zucchero a velo**, 20 g di **burro**

Tagliamo la zucca a pezzi e lessiamola in acqua bollente, quindi scoliamola e lasciamola raffreddare.
Strizziamola fra le mani in modo da eliminare quanto possibile l'acqua che contiene.
Passiamola poi al passaverdura e trasferiamola in una casseruola.
Cuociamo la purea a fiamma media mescolando continuamente fino a quando avrà la consistenza di un purè, quindi aggiungiamoci il burro e metà dello zucchero a velo.
Lasciamo raffreddare, poi incorporiamo la panna montata con lo zucchero a velo rimasto e passiamo il tutto in frigorifero per almeno mezz'ora e, comunque, fino al momento di servire.
Sbucciamo le pere lasciando attaccati i piccioli e cuociamole a fiamma media in una casseruola con 150 ml d'acqua, il Mirto rosso, lo zucchero di canna e 4 bacche di mirto, fino a quando le pere saranno morbide.
Dividiamo la mousse in 4 ciotoline, appoggiamo sopra a ognuna una pera, irroriamola con il suo sciroppo di cottura e guarniamola con le bacche di mirto rimaste.

Il Mirto rosso (o semplicemente Mirto), è un liquore popolare in Sardegna e in Corsica, ottenuto per macerazione alcolica delle bacche di mirto.

Muffin zucca e cioccolato

per 6 persone

250 g di **farina**, 1/2 bustina di **lievito** per dolci, 5 gr di **bicarbonato**,
2 di cucchiaini **cannella**, 1/2 cucchiaino di chiodi di **garofano**, 1/2 cucchiaino di **noce moscata**,
1/2 cucchiaino di **zenzero**, 1 pizzico di **sale**, 220 g di **zucchero di canna**,
75 g di **burro**, 78 ml di **olio EVO**, 180 g di **panna** acida, 225 g di purea di **zucca**,
2 **uova**, 1 bustina di **vanillina**, crema di **nocciole** q.b.

Per creare il cuore di cioccolato dei vostri muffin prendiamo uno stampo per il ghiaccio in silicone.
Con un cucchiaino riempiamo i buchi di crema di nocciole e mettiamo il tutto nel congelatore.
Ora mescoliamo in una grande ciotola la farina, lo zucchero, il bicarbonato, il lievito, le spezie e il pizzico di sale.
In un'altra ciotola amalgamiamo la zucca lessata e ridotta in purea, il burro fuso, l'olio, la panna acida, le uova e la vanillina.
Uniamo tra loro gli ingredienti di entrambe le ciotole.
Non lavoriamoli troppo altrimenti rischiamo che non vengano soffici.
Prendiamo dei pirottini e riempiamoli a metà.
Tiriamo fuori la crema di cioccolato messa in congelatore e mettiamo un cubetto di cioccolata al centro di ogni muffin; copriamo il tutto con dell'altro impasto.
Con un cucchiaino versiamo ancora un po' di crema di nocciole sopra i muffin (se necessario scaldiamola leggermente per renderla più liquida), e con uno stuzzicadenti creiamo dei vortici.
Cuociamo i muffin per 35 minuti a 180°C in forno statico.

Nel prossimo numero

LE FRITTELLE

Bontà, gusto e creatività in cucina.

IN EDICOLA DAL 15 GENNAIO

Bimestrale- prezzo di copertina 3,90 €
www.cottoecrudo.it

La Divisione Cucina di Sprea edita anche:

Business Unit Manager: Ambra Palermi

Realizzazione editoriale a cura di: Sprea S.p.A.
Fotografie: ©adobestock.com, archivio Cigra, Depositphotos

Sprea S.p.A.

Sede Legale: Via Torino, 51 20063 Cernusco Sul Naviglio (Mi) - Italia
PI 12770820152- Iscrizione camera Commercio 00746350149
Per informazioni, potete contattarci allo 02 924321

CDA: Luca Sprea (Presidente), Mario Sprea (Vice Presidente), Maverick Greissing, Alessandro Agnoli, Massimiliano Meloni

CONCESSIONARIA PUBBLICITÀ

Sprea ADV Srl - Tel. 02 92432244 - pubblicita@sprea.it
Mauro Fabbri - Marketing - maurofabbri@sprea.it

SERVIZIO QUALITÀ EDICOLANTI E DL
Sonia Lancellotti, Virgilio Cofano : tel. 02 92432295/440 - distribuzione@sprea.it

ABBONAMENTI E ARRETRATI
Abbonamenti: si sottoscrivono on-line su www.sprea.it/cucinatradizionale
Mail: abbonamenti@myabb.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
Il prezzo dell'abbonamento è calcolato in modo etico perché sia un servizio utile e non in concorrenza sleale con la distribuzione in edicola
Arretrati: si acquistano on-line su www.sprea.it
Mail: arretrati@myabb.it
Fax: 02 56561221- Tel: 02 87168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
www.sprea.it

FOREIGN RIGHTS
Gabriella Re: tel . 02 92432262 - international@sprea.it

SERVIZI CENTRALIZZATI
Art director: Silvia Taietti
Grafici: Marcella Gavinelli, Alessandro Bisquola, Nicolò Digiuni, Tamara Bombelli, Luca Patrian
Coordinamento: Gabriella Re, Silvia Vitali , Ambra Palermi, Alessandra D'Emilio, Roberta Tempesta, Elisa Croce, Laura Vezzo, Laura Galimberti, Michela Lampronti, Federica Berzioli, Francesca Sigismondi, Tiziana Rosato
Amministrazione: Erika Colombo (responsabile), Irene Citino, Sara Palestra, Danilo Chiesa - amministrazione@sprea.it

Cucina Tradizionale, testata registrata al tribunale di Milano il 11/03/2008 con il numero 174.
ISSN: 1974-1537

Direttore responsabile: Luca Sprea
Distributore per l'Italia: Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. - 20090 Segrate
Distributore per l'Estero : SO.DI.P S.p.A. Via Bettola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Tel. +390266030400 - Fax +390266030269 - sies@sodip.it - www.sodip.it
Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A.- Salerno